باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں

115

ماہنامہ

عبقری

لاہور ®

جنوری 2016ء - ربیع الاول ربیع الثانی 1437 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل

قیمت فی شمارہ 45 روپے

امراضِ معدہ، موٹاپا اور بیروزگاری سے نجات

خاص نمبر آپ کے ہاتھ میں

- سامان، گھر، پلاٹ فوری فروخت! خاص عمل
- نوکری چاہیے یا حلال دولت! یہ پڑھیں
- نوجوانوں کو لگے عشق کے روگ کا علاج
- وزن گھٹائیں، اپنی خوبصورتی بڑھائیں
- ایک بزرگ عالم کے زبردست عملیات
- عبقری روحانی اجتماع کے حسین مناظر
- اولاد کو جاہل اور منگتا چھوڑ کر نہ جائیے!
- کم تنخواہ سے پریشان لیں آزمودہ روحانی عمل
- میرے 30 سالہ تجربات و مشاہدات
- آخری سٹیج پر پہنچا کینسر بالکل ٹھیک
- جادو، جنات، گھریلو پریشانیاں دور
- بلڈ پریشر کا آخری لاجواب علاج
- امتحان میں آسان پرچوں کیلئے
- شوگر کیلئے دعویٰ کا نسخہ مبارک

بدصورتی کو خوبصورتی میں بدلنے کا آزمودہ روحانی علاج

شک، ڈیپریشن، ٹینشن کا آسان آزمودہ اور مجرب علاج

موٹاپا، معدہ کی گیس، تیزابیت اور قبض کیلئے اکسیر



گھریلو مشکلات، الجھنوں کے چھٹکارے اور ولایت کے راز پانے کیلئے حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کے تمام درس اعلیٰ کوالٹی میموری کارڈ میں دفتر ماہنامہ عبقری میں دستیاب ہیں۔

معمولی ٹوٹکے کی دو خوراکیں کھائیں، اسہال پیچش بھگائیں

فہرست مضامین

ایڈیٹر کا مضمون نگار سے متفق ہونا ضروری نہیں

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ (القرآن)

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

سرپرست: حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)، حضرت علامہ لاہوتی پراسراری دامت برکاتہم العالیہ

شمارہ نمبر 6 | جلد نمبر 10 | جنوری 2016ء ربیع الاول، ربیع الثانی 1437 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور جنوری 2016ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر: شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، محمد محسن انصاری، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 45 روپے | سالانہ ممبرشپ بمعہ رجسٹرڈ ڈاک 900 روپے، بیرون ملک سالانہ 63 امریکی ڈالر

تحفظ نظریہ پاکستان عبقری اکیڈمی

فرمان قائداعظم محمد علی جناح رحمۃ اللہ علیہ: نوزائیدہ مملکت کی حیثیت میں، پاکستان دنیا کیلئے خیرسگالی کا شدید جذبہ رکھتا ہے۔ اس کی عوام نے اپنی نئی نئی آزادی کو برقرار رکھنے کے لیے دل و جان سے کام کرنے کا عزم کر رکھا ہے۔ اس عظیم کام کی تکمیل کے دوران یہاں کے لوگ دنیا کی دوسری مملکتوں پر خلوص تعاون اور امداد، بالخصوص اس ہنگامی حالت میں خاص طور پر گہرا خیال رکھیں گے۔ (سفیر افغانستان کی تقرری پر ہدایت 8 مئی 1948)

تقدیر قاضی کا ہے یہ فتویٰ ازل سے	ہے جرم ضعیفی کی سزا مرگ مفاجات
دلیل صبح روشن ہے ستاروں کی تنک تابی	افق سے آفتاب ابھرا، گیا دور گراں خوابی

(ڈاکٹر محمد علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ)

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہاسال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، اپنی زکوٰۃ، صدقات، عطیات اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

رجسٹریشن نمبر RP/6237/L/S/10/1534

عبقری ٹرسٹ کے سامان میں خیانت

قارئین! اپنی نقدی، سامان صرف دفتر ماہنامہ عبقری میں پہنچائیں کسی مقامی ایجنسی کو نہ دیں، سامان و نقدی اکثر دفتر ماہنامہ عبقری لاہور نہیں پہنچ پاتا۔ عبقری ٹرسٹ کے سامان میں خیانت کی بہت شکایات آرہی ہیں۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں!

کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں، رسائل، ڈائجسٹ، میگزین وغیرہ۔ آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ بنیں۔ مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں، ایڈیٹر عبقری کو ہدیہ کی نیت سے ارسال کریں، وہ محفوظ ہونگی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک، ٹرین یا ڈاک خانہ کے ذریعے دفتر ماہنامہ عبقری چیزیں بھیج دیں۔ شکریہ! نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

خط و کتابت کا پتہ: "عبقری" عالمی مرکز روحانیت و امن 78/3 عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور (عبقری دفتر اتوار کو بند ہوتا ہے)

فون / فیکس 042-37552384-37597605-37586453-042-37425801-37425802-37425803 | E mail:contact@ubqari.org

دانت درد کا آزمودہ روحانی علاج: دو رکعت نفل پڑھ کر حضرت اویس قرنی رحمۃ اللہ علیہ کو ہدیہ کرنے سے دانت درد نہیں ہوتا۔ یہ ہمارا آزمایا ہوا وظیفہ ہے۔ (ن۔ر)



ایڈیٹر کے قلم سے

حالِ دل

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

اولاد کو جاہل اور منگتا چھوڑ کر نہ جایئے!

روز کی ملاقاتیں' خطوط' میرے سامنے کیسے دکھی دکھی' الجھے روئیے' لہجے اور چہرے دیکھنے کو ملتے ہیں' خاص طور پر وہ لوگ جن میں ایسے لوگ بھی ہیں جو جوانی کی دہلیز پار کرچکے ہیں یا ابھی جوان ہیں جب ان کے حالات سنتا ہوں تو دل کڑھتا ہے اور احساس ہوتا ہے کہ جب میاں بیوی دونوں کمانے پر لگ جائیں اور نسلوں کیلئے وقت نہ ہو تو اس وقت نسلوں کا کیا بنتا ہے؟ یا پھر بیوی گھرداری میں میاں کا ساتھ دے اور میاں اپنی مصروف زندگی چاہے وہ سیاسی ہو مذہبی ہو' سماجی ہو یا کاروباری ہو جس نوعیت کی بھی ہو اپنے گھر اور نسلوں کیلئے وقت نہ دے سکے اس وقت نسلوں کا کیا بنے گا اور وہ کن لہجوں اور رویوں کے ساتھ زندگی کے دن رات طے کرتے ہیں؟ اس کا کچھ عکس ایک خط کی شکل میں' میں آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ یاد رکھیں! ابتدا کے پانچ سال نہایت اہم ہوتے ہیں' بچے کی میموری میں جو چیز ڈالنی ہے ڈال دیں۔ پھر اس کی تعمیر اور ترقی ہمیشہ سدا بہار رہے گی مجھے ایک تھانیدار نے کام کی بات کہی۔ کہنے لگا: سپریم کورٹ تک فیصلے تھانے کی ایف آئی آر پر ہی ہوتے ہیں' ایف آئی آر ٹھیک کٹی تو فیصلے بھی ٹھیک' ایف آئی آر غلط کٹی تو فیصلے بھی غلط' اصل بنیاد ایف آئی آر ہوتی ہے۔ ایسے ایسے جوان نیم پاگل' نفسیاتی مریض اور ٹینشن کے مارے ہوئے ملتے ہیں کہ جو مخلوق سے بیزار' نعوذ باللہ خالق سے بے زار' معاشرہ میں رہتے ہوئے بھی اپنے اندر معاشرہ کیلئے نفرت بھرے جذبات حتیٰ کہ ماں باپ' بہن بھائیوں کیلئے بھی منفی جذبات رکھتے ہیں۔ معلوم ہوا شروع سے اولاد کی تعمیر و تربیت اور ترقی کیلئے وقت نہیں نکالا گیا۔ آپ پوری کوشش پوری محنت کرلیں باقی ان کی قسمت اور مقدر' جو وقت اولاد کیلئے ہوتا ہے وہ موبائل' انٹرنیٹ' خبریں اور چینل کیلئے وقف ہوتا ہے اور اولاد کو موبائل' انٹرنیٹ اور کارٹونوں کے حوالے کردیا جاتا ہے' اس کے بعد کیا ہوتا ہے' ایک جوان کے جذبات آپ خود ملاحظہ کریں۔ ''1۔ میں شاید بچپن ہی سے منحوس اور بے برکت تھا۔ 2۔ میں نے غیر فطری زندگی گزاری۔ 3۔ میں نے بچپن سے خوشی کو ترسایا اور خوشی نے مجھے ترسایا۔ 4۔ مجھ سے کوئی اعمال اور نیکی نہیں ہو پا رہی تھی۔ 5۔ مجھے خود خبر نہیں کہ میرا مزاج اور میری طبیعت کیا ہے۔ 6۔ سارے لوگ یعنی خاندان' والدین' رشتہ دار' دوست احباب سب سے تعلق ختم ہوچکا ہے اور میں سب سے الگ رہتا ہوں۔ 7۔ میں پہلے ہی دن سے ختم کیوں نہ ہوگیا اور مجھے خود خبر نہیں کہ میں زندہ کیوں ہوں؟ 8۔ ہر انسان مجھ سے نفرت کرتا ہے یا حقارت رکھتا ہے اور کبھی دل میں سوچتا ہوں کہ شاید میں ان کو حقارت اور نفرت کی نظر سے دیکھتا ہوں۔ 9۔ کیا یہ میرے مسائل پیدائشی ہیں یا مجھ پر جادو ہے' موروثی ہیں یا نظر بد ہے۔ 10۔ بیٹا بھی میری طرح بچپن سے میرے نقش قدم پر چل رہا ہے' غصے سے آگ بگولہ ہوجاتا ہے' عام بچوں کی طرح گھلتا ملتا نہیں ہے۔ 11۔ میں بھی ہر وقت سنجیدہ مزاج' کھویا کھویا' بجھا بجھا اور ہر کسی کے بارے میں بدگمانی اور ہر کسی کیلئے منفی سوچ رکھتا ہوں۔ 12۔ بائیں ٹانگ میں اکڑن اور کھچاؤ' آنکھوں کی حرکت' بول چال غیر فطری ہے۔ 13۔ معاشی بدحالی اور تنگدستی کا شکار ہوں۔ 14۔ جسمانی' اعصابی' ذہنی اور خاص کمزوری کا شکار ہوں۔ 15۔ میرے بیٹے کو آدھی آدھی رات تک نیند نہیں آتی۔ 16۔ مجھے والدین سے سخت ترین نفرت ہے۔ 17۔ دن میں ہزار بار جیتا ہوں' ہزار بار مرتا ہوں۔ 18۔ زندگی ہم سے تیرے ناز اٹھائے نہ گئے' سانس لینے کی فقط رسم ادا کرنی ہے۔ 19۔ زندگی جبر مسلسل کی طرح کاٹی ہے' جانے کس جرم پائی ہے سزا یاد نہیں۔ 20۔ بچپن سے انجانے خوف میں مبتلا ہوں' روزگار کے سلسلے میں باہر گیا لیکن پھر واپس آگیا۔ 21۔ کئی جگہ ملازمت کی ہر جگہ ناکامی' پریشانی۔ 22۔ موت میرے لیے پسندیدہ ہے مگر بچوں کی طرف دیکھتا ہوں تو خوف بڑھ جاتا ہے۔ 23۔ میرے بچوں کے دادا' دادی' نانا نانی' ماموں چچا کوئی بھی نہیں ہے (یعنی ہیں بھی تو میرے کام کے نہیں)' پل میں تولہ' پل میں ماشہ' میں گرگٹ ہوں۔ 24۔ ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ تمہارے دماغ میں کیمیکل کی کمی ہے' اس لیے آٹھ گھنٹے سے کم نہ سونا۔ 25۔ نماز تہجد اور فجر بے حد پسند ہے مگر مجبور ہوں۔ 26۔ نماز' ذکر' اذکار اور وظائف میں بڑا مزہ آتا ہے پر کر نہیں سکتا۔ 27۔ خوراک جزو بدن نہیں بنتی' ہاتھ پاؤں کانپتے ہیں۔ 28۔ میرا ذہن میرے کنٹرول میں نہیں لگتا ہے' وہ ریموٹ کنٹرول کسی اور کے ہاتھ میں ہے۔ 29۔ مایوسی' سستی' پریشانی' غصہ' چڑچڑاپن' دل زور زور سے دھڑکنا۔ 30۔ موسم بدلنے سے میری حالت بدتر ہوجاتی ہے۔ دسمبر' جنوری' جولائی اگست میرے لیے شدید ترین اور بدترین موسم ہیں۔ ان مہینوں میں میری حالت غیر ہوجاتی ہے۔ 31۔ جب بھی والدین' بہن بھائیوں کی اذیتیں اور بدزبانی یاد آتی ہے تو دل چاہتا ہے کہ ان کا خون پی جاؤں کیونکہ مجھے دنیا میں سب سے زیادہ نفرت اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے ہے۔ اس نفرت نے مجھے انتہا پسند بنادیا ہے۔ 32۔ مجھے پیدائشی یا کچھ نامعلوم نفسیاتی اور ذہنی بیماریاں ہیں لوگ مجھے پاگل نہیں سمجھتے مگر میں خود اپنے آپ کو پاگل سمجھتا ہوں۔ 33۔ تقریباً پندرہ سال سے میں نے آئینہ میں اپنا چہرہ نہیں دیکھا۔ میں خود کو بہت بدصورت سمجھتا ہوں۔ 34۔ کوئی بھی کام بس تھوڑے دن کرتا ہوں پھر چھوٹ جاتا ہے اور مسلسل بے چین رہتا ہوں۔ 35۔ مجھے وہ دن یاد ہے جب والدہ چھوڑ کر اپنی جاب پر اور والد چھوڑ کر اپنی جاب پر چلے جاتے تھے' میں چھوٹا تھا' میں ان کے پاؤں کا پائنچہ پکڑ لیتا تھا کہ مجھے بھی ساتھ لے جائیں پھر نوکرانی کے حوالے کرکے مجھے وہ چلے جاتے تھے پھر نوکرانی کے ساتھ تو رہتا تھا پر سارا دن اپنی والدہ اور والد کے انتظار میں رہتا۔ وہ آتے تو ان کے منہ سے ایک بول سنتا کہ ہم تھکے ہوئے ہیں اور وہ ہمیں کسی طرح سمیٹ کر سلانے کی کوشش کرتے پھر میں بظاہر تو سوجاتا لیکن میرا دماغ جاگتا رہتا' مجھے والدین کے تنہائی کے لمحات ابھی تک یاد ہیں اور وہ میرے دل پر نقش ہوگئے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے تھے کہ شاید بچے سوگئے ہیں اور انہی لمحات نے مجھے گناہوں پر مجبور کیا۔ میں والدین کو کبھی معاف نہیں کروں گا جو وقت مجھے دینے کا تھا وہ وقت انہوں نے کمائی پر لگادیا اب وہ کہتے ہیں کہ ہماری خدمت کر' ہم سے پیار کر' ہم ریٹائرڈ ہوگئے ہیں میرا دل نہیں کرتا کہ میں اپنے والدین کو دیکھوں حالانکہ مجھے علم ہے کہ والدین کو دیکھنا بہت بڑی نیکی ہے' ان کی خدمت کرنا بہت بڑے اجر کا کام ہے پر میں اپنی طبیعت سے بے بس ہوں۔ مجھے بچپن کے لمحات یاد آتے ہیں ان لمحات کو کیسے کھرچ دوں' اس جدائی کو جس وقت مجھے ماں کی آغوش چاہیے تھی' مجھے ماں کا پیار چاہیے تھا اس جدائی کو میں کیسے برداشت کرکے بھول جاؤں۔'' قارئین! یہ الجھا ہوا خط' بے ربط جملے' بے ترتیب کیفیتیں میں نے شائع کردیا۔ قارئین! مجھے آپ کا ساتھ چاہیے میں اس خط کا کیا جواب دوں؟ میرا جواب صرف یہی ہے کہ اے چالیس سال کے ویران باپ جس کی یادیں میں نے اپنے عبقری میں چھاپی ہیں مجھے تجھ سے گلہ نہیں تیرے والدین سے گلہ ہے کہ تیرے والدین نے تیرا ساتھ نہ دیا' ماں بھی کمانے میں لگ گئی اور باپ بھی کمانے میں لگ گیا اور ماں باپ دونوں مصروف ہوگئے اور لاوارث اولاد بغیر کسی تربیت کے جوان ہوتی چلی گئی۔ اکثر ایسا بھی ہے باپ جاب کرتا ہے یا کاروبار اپنے دوستوں' خبروں' چینل' موبائل اور نیٹ میں اتنے مصروف کہ اولاد کی سنی اور اپنی سنائی اور ان کے اخلاق و کردار اور تنہائیوں پر نظر رکھنے کی فرصت ہی نہیں۔

قارئین! ہم ابھی سے اس کا فکر کریں، بہت وقت گزر گیا اور وقت ضائع ہوگیا۔ اب مزید وقت ضائع نہ کریں۔



مولانا ظہور احمد بگوی صاحب رحمۃ اللہ علیہ صاحب بڑے اللہ والے گزرے ہیں ان کے ایک خادم منیر احمد بہت مزاحیہ تھے ایک دن منیر احمد اپنے پیر سے کہنے لگے آپ کے اتنے امیر امیر مرید ہیں کسی کو کہہ کر مجھے حج تو کروادیں۔ مولانا ظہور احمد بگوی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ اگر تو آئندہ سے مذاق کرنا چھوڑ دے تو میں بات کرتا ہوں۔ حتیٰ کہ یہ بات اسٹامپ پیپر پر لکھی گئی۔ اب حضرت رحمۃ اللہ علیہ نے ایک مرید کو حج کا کہہ دیا' انہوں نے سعادت سمجھی کہ ہمارے مرشد کا حکم ہے اس لیے انہوں نے حج کا انتظام کیا۔ اس وقت حج کیلئے مکہ بحری جہاز سے جانا ہوتا تھا۔ حضرت کیساتھ دو تین خدام اور بھی تھے، منیر احمد بھی حضرت کے ساتھ تھے، اب حج کیلئے گئے حج کیا, حلق کرایا, حلق سر منڈوانے کو کہتے ہیں اس کے بعد احرام کھولا احرام کھول کر پھر طواف زیارت کرنے گئے، رمی کی۔

ہن رب نال گلاں کرن دے: واپسی میں (اس وقت ٹرانسپورٹ نہ ہونے کی وجہ سے گدھوں اور خچروں پر سفر کرتے تھے) جب منیر احمد گدھے پر سوار ہوا تو کہنے لگا "مُرد ظہور احمدا! ہن رب نال گلاں کرن دے" مولانا ظہور احمد رحمۃ اللہ علیہ کہنے لگے: "تو پھر مذاق کر رہا ہے؟" "منیر احمد کہنے لگا: ناں! ناں! پھر اللہ سے کہنے لگا یا اللہ! ساڈے جھنگ دا اک رواج اے جیڑھا جھاوڈا خبیث ہوندا اے" جتنا بڑا مجرم ہوتا ہے' جتنا بڑا چور ہوتا ہے' اتنا اس کا منہ کالا کر کے گدھے پر بٹھا دیتے ہیں اور سر مونڈ دیتے ہیں۔" "اللہ پاک سردے وال وی گئے تے کھوتے اُتے وی بہہ گیا، تے مُرد ہن بخشش نہ ہوئی تے گل نہ بنی۔" مولانا ظہور احمد رحمۃ اللہ علیہ کہنے لگے "تو مُرد بکواساں شروع کردیتیاں نے" "منیر احمد کہنے لگا ناں! ناں! ظہور احمدا" ہن رب نال گلاں کرن دے" "بس اب یہ باتیں ہو ہی رہی تھیں' ایک صاحب کمال درویش، وقت کے ابدال وہاں سے گزر رہے تھے کیونکہ جتنی بھی باکمال ہستیاں ہوتی ہیں حج پر مکہ میں ضرور ہوتی ہیں۔ وہ وہاں سے گزرنے لگے تو کہنے لگے "بھئی کیا کر رہے ہو؟ اس کو باتیں کرنے سے نہ روکو۔ میں دیکھ رہا ہوں کہ جس کیفیت کے ساتھ یہ رب سے باتیں کر رہا ہے اور رب کی رحمتیں اس پر اتر رہی ہیں۔ جب انہوں نے یہ بات کہی تو مولانا ظہور احمد رحمۃ اللہ علیہ فرمانے لگے: "بس ہن گلاں کر بس چھوڑ تو جان تیرا رب جانے" جس کو رب سے باتیں کرنے کا سلیقہ آگیا وہ پا گیا اس کا کام بن گیا۔

خوش قسمت لوگ: اللہ سے باتیں کرنا جس کو آگیا بس اس کا کام بن گیا جس کو اللہ سے باتیں کرنا نہیں آتیں، سمجھ لیں اللہ اس کی سننا نہیں چاہتا' اس لیے اسے اس کی توفیق نہیں ملی، توفیق کے بغیر کیسے ہوسکتا ہے؟ عطا کے بغیر کیسے ہوسکتا ہے؟ خوش قسمت ہو! جو رب نے تمہیں تسبیح پکڑوا دی ہے۔ خوش قسمت ہو! جو رب نے تمہیں مصلیٰ پر بٹھا دیا ہے۔ خوش قسمت ہو! جو رب نے تمہیں تسبیح خانہ میں بلا لیا ہے۔ خوش قسمت ہو! جو رب نے نماز پڑھا دی ہے۔ خوش قسمت ہو! جو رب نے تمہیں درود پاک پڑھوا دیا۔ یہ راز و نیاز ہر کسی کو میسر نہیں۔ ارے! کعبہ کے قریب بیٹھے ہوؤں کو میسر نہیں۔

دل کے آئینے میں ہے تصویر یار!: اسی سال حج پر سیدنا امیر حمزہ رضی اللہ عنہ کے گھر جہاں اب مسجد بنادی گئی ہے جا کر غالباً مغرب کی نماز پڑھی۔ نماز میں میرے ساتھ ایک صاحب بیٹھے تھے جو مجھے کوئی بات سنانا چاہ رہے تھے۔ مغرب سے کافی دیر پہلے کے بیٹھے ہوئے ہوں گے۔ میں جب ان کے پاس بیٹھا تو ان کی کیفیت پر میں نے توجہ ڈالی تو مجھے محسوس ہوا کہ یہ اس وقت دنیا میں نہیں ہے یہ اللہ کی ذات کے ساتھ رابطے میں ہیں

دل کے آئینے میں ہے تصویر یار
جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی

یار کی تصویر میں ایسے مستغرق کہ اگر اس کے ٹکڑے بھی کردو تو بھی پتہ نہیں چلے گا۔ اخلاص قلبی، وقوف قلبی اللہ کی ذات کیساتھ پھر اسی وقت مجھے یہ شعر یاد آیا۔

دنیا کے مشغلوں میں ہم باخدا رہے
سب کے ساتھ رہ کر بھی سب سے جدا رہے

ہمیں علم نہیں ہے کہ یہ اللہ کا بندہ دنیا کے کاموں میں مشغول پھرتا ہے۔ اس کا رب کی ذات کے ساتھ کتنا تعلق ہے۔ ہم ظاہر کے دیوانے ہیں، ہم ظاہری پیمانے لے کر بندوں کو تولتے ہیں۔ ظاہری پیمانوں کے ساتھ انسانوں کی پرکھ کرتے ہیں۔

اس کا نمبر بولتا ہے!: ایک صاحب سے میں نے کہا: "ملک میں نے تمہیں فون کیا تم تو فون اٹھاتے ہی نہیں۔ ساتھ ایک اور صاحب کھڑے تھے وہ کہنے لگے اصل میں اس کو آپ کے نمبر کا پتہ نہیں تھا۔ میں نے کہا کیا جب یہ فون کرتا ہے تو تم اٹھا لیتے ہو؟ اس نے کہا کہ اس کا تو نمبر بولتا ہے۔ یقین جانیئے یہ لفظ میرے اندر اتر گئے کہ "اس کا نمبر بولتا ہے" کیوں کہ اس سے محبت تھی، اس سے شناسائی تھی، اس سے تعلق زیادہ تھا، اس کا نمبر Known تھا، اگرچہ کالیں زیادہ آئیں لیکن اس کا نمبر واقفیت رکھتا ہے۔ اس کا نمبر شناسائی رکھتا ہے۔ **آپ کی فریاد تیز رفتار سسٹم سے پہنچادی جاتی ہے:** ہم اکثر کالیں بھیجتے ہی نہیں کبھی کبھی کوئی کال کردی۔ فرشتے بھی بیچارے ان کے بھی ڈیجیٹل لیے چوڑے ایکسچینج ہیں۔ کھربوں اربوں کے فرشتے بھول تو نہیں سکتے۔ ویسے میں اپنی طرف سے کہہ رہا ہوں کہ فرشتے بھی کہتے ہونگے ہیں کہ پتہ نہیں کہاں سے کوئی کال آئی ہے۔ فی الحال رجسٹر میں ڈال دو۔ Pending میں ڈال دو۔ اب وہ Pending نہیں سن رہے۔ کال آگئی یوں چند لمحوں میں انہوں نے مس کال دی۔ مس کال فوراً کال بیک ہوئی اور کیسے ہوئی؟ (جاری ہے)

درس سے فیض پانے والے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! عبقری سے میرا تعلق پچھلے تین سال سے ہے۔ مجھے میری ہمسائی ایک دفعہ درس میں لے کر آئی اور پھر میں نے ہر ماہ عبقری لے کر پڑھنا شروع کردیا اور اس طرح عبقری سے میرا تعلق مضبوط سے مضبوط ہوتا گیا۔ میں آپ کا درس روحانیت و امن ہر جمعرات ضرور سنتی ہوں۔ کبھی تسبیح خانہ حاضر نہ ہوسکوں تو انٹرنیٹ پر لائیو ضرور سنتی ہوں۔ درس سننے کی بدولت ہمارے گھر کے حالات بہت بدل رہے ہیں' گھر میں سکون آتا جارہا ہے' بلاوجہ کے لڑائی جھگڑے ختم ہورہے ہیں' معاشی بہتری آرہی ہے۔ ابھی جو حال ہی میں مجھے درس کا فائدہ ہوا وہ یہ کہ میرے چہرے پر شدید ترین الرجی ہوگئی' میرا چہرہ سرخ ہوگیا' میں بہت زیادہ پریشان ہوئی۔ میں نے رات سونے سے پہلے آپ کا درس سنا جس (باقی صفحہ نمبر 48 پر)

دو خوراکیں اور پیچش ختم: پیچش میں سفید پیاز کا سفوف لیں اور آدھ پاؤ دہی میں چھ ماشہ ملا کر کھلائیں اور ایک گھنٹہ بعد دوسری خوراک دیں۔ صرف دو خوراکیں کافی ہیں۔ دو گھنٹے بعد ایک دست آئے گا اور پیچش ختم ہو جائے گی۔

امراض معدہ، موٹاپا اور بیروزگاری سے نجات

آج کی دنیا کا سب سے بڑا چیلنج ذریعہ معاش!

قارئین عبقری اسلام علیکم! میں کافی عرصہ سے عبقری کا قاری ہوں اور حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں جن کی کاوشوں سے ہزاروں' لاکھوں لوگ مستفید ہو رہے ہیں اور اپنی آخرت سنوار رہے ہیں۔ اللہ پاک ان کے علم' عمل اور عمر میں برکت عطا فرمائے اور اسی طرح دکھی انسانیت کی خدمت اور فیض دوسروں تک پہنچانے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین! آج کی دنیا کا سب سے بڑا چیلنج ذریعہ معاش!: نفسا نفسی کا دور ہے' تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی' قلت معاش اور ضروریات زندگی نے انسان کو اس قدر پریشان و مصروف کر دیا ہے کہ وہ عدم تحفظ کا شکار ہے۔ گھریلو مسائل میں الجھا ہوا ہے۔ صبر و شکر کا دامن ہاتھ سے چھٹتا جا رہا ہے اور سکون قلب میسر نہیں۔ ان تمام الجھنوں سے نکلنے کا واحد راستہ صرف اور صرف اللہ کی ذات ہے اور ان تمام مسائل کو حل کرنے کیلئے قرآن حکیم فرقان حمید جیسی عظیم نعمت عطا کی گئی۔ یہ وہ عظیم کتاب ہے جو انسانوں کیلئے سرچشمہ ہدایت ہے' رحمت سرمایہ حیات' رہبر زندگی اور فلاح و بہبود کیلئے خدا کا عظیم ترین تحفہ ہے۔ یہ وہ مقدس کتاب ہے جو انسان سے ہم کلام ہوتی ہے اسی لیے اس کو قرآن کہا گیا ہے۔ ارشاد خداوندی ہے ''میں مضطرب کی دعا قبول کرتا ہوں جب وہ مایوس ہو جاتا ہے'' تو دعا ہی اسے مایوسی سے نکال کر ایک نئے عزم' حوصلے' امید اور سکون سے ہمکنار کرتی ہے۔ دعا رابطہ خالق و مخلوق کا بہترین ذریعہ ہے۔ اللہ پاک ہم سب کو قرآن سمجھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) اور سمجھنے کے بعد اس پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ اسی مضمون کے توسط سے قرآن مجید سے چنے گئے تحائف قارئین عبقری کی نذر کرنا چاہتا ہوں جو درج ذیل ہیں:۔ جو شخص کم روزی' کم اسباب اور کم وسائل رکھتا ہو اور رزق میں بہتری اور اضافہ چاہتا ہو تو درج ذیل آیت کو روزانہ فجر کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھ لیا کرے اور دعا مانگ لیا کرے انشاء اللہ جلد ہی معاشی حالت بہتر ہو جائے گی۔ اَللّٰهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَّشَآءُ مِنْ عِبَادِهٖ وَ يَقْدِرُ لَهٗ اِنَّ اللّٰهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ﴿العنکبوت ۶۲﴾ (وقار احمد' کوٹ ادو)

دست غیب کا ایک قرآنی مجرب عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے کریانہ کی دکان بنائے ہوئے دس سال ہو گئے' چھوٹی سی دکان تھی' کاروبار زیادہ نہ تھا' کبھی خریدار نہیں اگر گاہک آئیں تو سامان نہیں۔ بس بچوں کی گولی ٹافی تک کام محدود ہو کر رہ گیا تھا۔ میرا ایک عزیز ملک سے باہر تھا' مجھے ملا' میرا کام دیکھا' کہنے لگا کام بہتر کرنے کیلئے میں تمہیں پیسے دوں گا' کام بہتر کر لینا جب ہوں گے واپس کر دینا' میں مانگوں گا نہیں۔ اس نے کہہ تو دیا لیکن پیسے نہیں دیئے۔ میں نے درج ذیل سورۂ فاتحہ کا عمل شروع کر دیا۔ پہلے مہینے کچھ نہ ہوا' دوسرے ماہ عمل شروع کیا تو وہ عزیز آیا اور مجھے ایک لاکھ روپے دیئے اور کہا کہ اپنا کاروبار ٹھیک کرلو۔ دکان سامان سے بھر گئی اور کاروبار بھی بہت بہتر ہو گیا اور گھر میں خوشحالی بھی آ گئی۔ کچھ عرصہ بعد اس کا ادھار بھی واپس کر دیا۔ اب میری خواہش تھی کہ سوزوکی پک اپ خرید لوں۔ مزید عمل جاری رکھا گاڑی پونے پانچ لاکھ کی تھی کچھ عرصہ بعد میرے پاس پانچ لاکھ جمع ہو گئے' اللہ نے گاڑی بھی دے دی۔ عمرہ کی شدید خواہش تھی عمل مزید جاری رکھا اللہ نے عمرہ بھی کروا دیا۔ الحمدللہ! عمل درج ہے: جمعرات کی رات سوتے وقت 70 بار سورۂ فاتحہ مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھیں' اول و آخر سات بار درود شریف ابراہیمی پڑھیں اپنے مقصد کا خوب تصور رکھیں۔ دوسرے دن اسی وقت 60 بار پڑھیں۔ بس روزانہ ایسے ہی دس مرتبہ کم کرتے جائیں آخر کار بدھ کو دس مرتبہ پڑھیں۔ ہر بار اپنے مقصد کا تصور' توجہ' دھیان اور گریہ وزاری کریں۔ جمعرات کو پھر نیا ہفتہ اور سابقہ ترتیب کے ساتھ ستر مرتبہ یہ عمل کریں اور روزانہ اسی طرح دس مرتبہ کم کرتے جائیں۔ یہ عمل سات' چودہ یا اکیس ہفتے کریں۔ زندگی کا معمول بنالیں تو بھی اجازت ہے۔

سامان' گھر' پلاٹ فوری فروخت! خاص عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ پاک آپ کو اپنی حفاظت میں رکھے۔ میں آپ کو اپنا ایک مشاہدہ لکھ رہا ہوں جو آپ عبقری میں چھاپ دیں۔ ایک مرتبہ میں نے نیٹ پر پڑھا تھا کہ سامان وغیرہ کی فروخت کیلئے سورۂ یوسف کی آیت نمبر 80 پڑھیں تو انشاءاللہ وہ چیز فروخت ہو جائے گی۔ میرے دو عدد پلاٹ پچھلے کئی سالوں سے باوجود کوشش کے نہیں بک رہے تھے میں نے درج بالا آیت سارا دن خوب پڑھنا شروع کر دی۔ چند دنوں کے بعد حیران کن طور پر میرے دونوں پلاٹ فروخت ہو گئے۔ یہی عمل ان دکاندار حضرات کیلئے بھی ہے جن کا سامان نہیں بک رہا' دکان پر بیٹھ کر یہ آیت مسلسل بار بار پڑھیں انشاءاللہ حیران کن طور پر بکری میں خوب اضافہ ہو گا۔ (محمد ارشاد ارائیں' سکھر)

میری کامیابی کا راز صرف عبقری

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! خدا کرے کہ آپ خیریت سے ہوں۔ آپ کے رسالہ عبقری میں شائع شدہ وظیفہ ''میری کامیابی کا راز صرف عبقری'' اگست 2013ء ص نمبر 10 پر چھپا تھا۔ میری بیٹی نے وہ پڑھا اور انٹری ٹیسٹ دینے کیلئے چلی گئی۔ وہ بتاتی ہے کہ اگرچہ وہ بال پوائنٹ کھول کر اس کی نب پر اور قلم کی نوک پر دم کر کے لے گئی تھی اور ٹیسٹ میں کئی مشکل سوالوں پر وہ گڑبڑا بھی گئی تھی مگر اللہ کی رحمت سے یہ ہوا کہ جو سوال اس کی سمجھ سے باہر تھے اس نے اللہ کے آسرے پر اور اپنی سمجھ کے مطابق چانس لے لیا اور وہ بالکل ٹھیک نکلے۔ میری بچوں سے گزارش ہے کہ وہ پڑھائی کے ساتھ ساتھ اللہ کو یاد رکھیں اور نماز باقاعدگی سے پڑھیں تاکہ دین اور دنیا دونوں سنورتے رہیں' خدا کو یاد رکھو گے تو خدا تم کو یاد رکھے۔ اس

کھانسی کا آسان و مجرب نسخہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس کھانسی کا ایک لاجواب نسخہ ہے جو میں قارئین عبقری کی نذر کرتا ہوں۔ ھوالشافی: ایک کلو شہد لیں۔ دس روپے کی املتاس پھلی۔ املتاس کی پھلی کو توے پر رکھ کر راکھ کریں اور پیس کر ایک کلو شہد میں ملا لیں۔ رات سونے سے پہلے ایک چمچ کھا لیں۔ لاجواب آزمودہ اور آسان نسخہ ہے۔ آزمائیں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔ (ح م ق)

کے ساتھ اگر آپ کسی نوکری کیلئے انٹرویو دینے جائیں تو درج ذیل عمل کرکے جائیں انشاء اللہ آپ پاس بھی ہوجائیں گے اور منتخب بھی۔ عمل درج ذیل ہے:۔ سورۂ قلم ایک مرتبہ سیاہی کی دوات پر پڑھیں اور وہی سیاہی اپنے پین میں بھر لیں پھر ایک دفعہ دوبارہ پڑھ کر قلم کی نوک پر پھونک ماردیں۔ اس کے بعد دو رکعت نفل پڑھیں اور پھر سورۂ فتح پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور جس مقصد کیلئے بھی ٹیسٹ دیں گے انشاء اللہ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔
(حنا ناز' لاہور کینٹ)

بیروزگار کو روزگار اور کرائے دار کو مالک مکان بنانے کا عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ آپ کو مع اہل و عیال دنیا و آخرت میں اونچا مقام عطا فرمائے۔ آمین! مودبانہ گزارش ہے کہ بندہ کو آپ نے سورۂ الم نشرح کا وظیفہ دیا تھا اور پانچ لاکھ کی تعداد پورا کرنا تھا۔ الحمدللہ! ابھی تک چار لاکھ ساٹھ ہزار تک پہنچ گیا ہے' تقریباً دس ماہ ہوچکے ہیں۔ اس وظیفہ کی جو برکات مجھے ملی ہیں کہ اس دوران ایک بیٹے اور دو بیٹیوں کی شادیاں ہوگئی ہیں' الحمدللہ! اللہ پاک نے احسان کرکے اس وظیفہ کی برکت سے آسانی فرمادی ہے اور بڑی خوش اسلوبی سے یہ شادیاں انجام کو پہنچی ہیں۔ حضرت حکیم صاحب! میں کرایہ کے مکان میں رہتا تھا اور کئی مہینوں کا کرایہ میرے ذمہ باقی رہتا تھا چونکہ مالک مکان قریبی رشتہ دار تھا اس وجہ سے کچھ نہ کہتا۔ میرے والد صاحب محترم نے مجھے گھر کیلئے زمین دی تھی جس کا بنانا میرے بس سے باہر تھا اور میں اس زمین کو فروخت کرنا چاہتا تھا تاکہ میں دوسرے لوگوں کے قرضے ادا کرسکوں لیکن ریٹ بہت کم تھا اور پراپرٹی والے تیس لاکھ سے بھی کم بتاتے لیکن اس وظیفہ کی برکت سے اللہ رب العزت نے کرم فرمایا کہ میری وہ زمین 73 لاکھ میں فروخت ہوئی۔ دوسرا احسان اللہ نے یہ فرمایا کہ ایک تیار گھر' صاف ستھرا' خوبصورت اور وسیع اور ہر طرح سے آراستہ گھر 49 لاکھ میں ملا الحمدللہ! جب اور لوگوں کو اس سارے معاملہ کا پتہ چلا تو حیران ہوئے کہ یہ کیسے ہوگیا؟ میں نے بتایا کہ بس اللہ نے احسان فرمایا اور کرم فرمایا کہ مجھ ناچیز کو ایسے شاندار اور وسیع گھر کا مالک بنادیا وہ لوگ جو آج تک مجھے دیوانہ اور پاگل سمجھتے تھے آج وہ لوگ خود مجھے کہتے ہیں کہ ہم تو تجھے دیوانہ سمجھتے تھے لیکن واقعی دینے والی صرف اللہ رب العزت کی ذات ہے وہ جسے چاہے اور جیسے چاہے نواز دے۔ بہت سے لوگ اب میرے پاس آتے ہیں کہ تم جو وظیفہ پڑھتے ہو وہ وظیفہ ہمیں بتادو جو قریبی رشتہ دار ہیں اور جن کو پتہ ہے کہ یہ سورۂ الم نشرح پڑھتا ہے انہوں نے ازخود یہ سورۂ پڑھنی شروع کردی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے فیوض و برکات سے ہم کو اور ساری امت مسلمہ کو بلکہ ساری انسانیت کو مستفیض فرمادے۔ آمین (محمد طاہر شاہ' سوات)

نوکری کی بندش ختم کرنے کا عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے ایک جگہ نوکری کیلئے اپلائی کیا' فائنل انٹرویو کیلئے مجھے ملتان بلوایا گیا' انٹرویو سے تین دن پہلے میرے اوپر کسی حاسد نے سیاہ عمل (جادو) کیا۔ جس کی وجہ سے مجھے محسوس ہوا کہ میری پیٹھ پر کوئی چیز چیر چیر کرتی چڑھتی آرہی ہے اور میرے اوپر یعنی سر پر کوئی چیز آکر بیٹھ گئی ہے اور میرے سینے سے دھواں کی طرح کچھ نکل رہا اور میرے منہ سے بھی دھواں نکل رہا۔ میرے تمام جسم پر اتنا بوجھ آگیا کہ میری ٹانگیں وزن کی وجہ سے چل نہ سکتیں اور میری شکل کالے رنگ کی ہوگئی۔ میں نے فوراً الٓمٓ. الٓمٓصٓ. الٓرٰ. الٓمٓرٰ. کٓھٰیٰعٓصٓ. طٰهٰ. طٰسٓمٓ. طٰسٓ. یٰسٓ. صٓ. حٰمٓ. عٓسٓقٓ. قٓ. نٓ مکمل حروف پڑھنے شروع کردیئے جس سے مجھے بہت سکون ملا۔ اس سے اگلے دن انٹرویو تھا۔ انٹرویو کیلئے روانہ ہوا' جب انٹرویو دینے بیٹھا تو مجھے کسی سوال کی کچھ سمجھ نہ آرہی تھی' مجھے کوئی چیز زبردستی وہاں سے باہر کھینچ رہی تھی' میرا سر جکڑا ہوا تھا' میں وہاں بیٹھا معوذتین پڑھتا رہا' جس سے مجھے کچھ سکون ہوا اور میں نے آرام سے انٹرویو دیا۔ واپسی پر بھی اور رات کو معوذتین پڑھتا رہا اور سینے پر دم کرتا رہا۔ اچانک میرے سینے سے کوئی چیز بھاپ کی طرح نکلی اور نکلتے ہوئے کڑک کی آواز آئی۔ میں نے دوسرے دن معوذتین پڑھ کر اپنی پنڈلیوں کے اوپر دم کیا تو میری دونوں پنڈلیوں سے بھی بھاپ کی طرح کی چیز نے کڑاک کیا اور میری دونوں پنڈلیوں کو چھوڑ دیا۔ تیسرے دن میں نے سارا دن درود شریف پڑھا اور استغفار پڑھتا رہا۔ شام کو گھر جاتے ایسا ہی ہوا میرے سر سے بھورے رنگ کی کوئی چیز نکل کر اڑ گئی۔ کچھ دنوں کے بعد پھر ایسا ہی ہوا میرے سر سے بھورے رنگ کی کوئی چیز اڑ گئی۔ اس دوران میں اللہ سے اپنی کامیابی کی رو رو کر دعا مانگتا رہا۔ چند دنوں بعد مجھے متعلقہ محکمہ سے کال آگئی کہ آپ کو جاب کیلئے منتخب کرلیا گیا ہے۔ الحمدللہ! (محمد اجمل' راجن پور)

بے روزگار کیلئے کامیاب و آزمودہ عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کو ماہنامہ عبقری شائع کرنے پر اللہ تعالیٰ جزائے خیر عطا کرے' آپ کی خدمت میں ایک انمول موتی پیش کررہی ہوں' اس کو میں نے بارہا آزمایا ہے' اللہ نے میری ہر حاجت پوری کی ہے۔ چار رکعت نفل نماز حاجت: پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ مرتبہ پڑھیں۔ دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص اکیس بار پڑھیں۔ تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص اکتیس بار۔ چوتھی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص اکتالیس بار۔ نماز کے بعد یعنی سلام پھیرنے کے بعد سورۂ اخلاص 51 بار' درود شریف 51 بار' پھر سجدے میں جاکر سو بار یااللہ یااللہ کہے۔ پھر سجدے سے سر اٹھا کر اللہ سے اپنی حاجت طلب کرے لیکن جائز مراد ہو' کسی کا حق چھیننے یا پھر کسی کو نقصان پہنچانے کا مقصد نہ ہو۔ (بنت سیف' ملتان)

مسئلہ کاروباری ہو یا گھریلو سب حل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ جس نے مجھے یہ توفیق بخشی' عبقری میں قارئین کے آزمودہ عمل پڑھ کر میرے دل میں بہت شوق

بدصورتی کو خوبصورتی میں بدلنے کا آزمودہ روحانی علاج

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں پہلی مرتبہ لکھ رہا ہوں کیونکہ آپ ہی فرماتے ہیں کہ کوئی عمل چھوٹے سے چھوٹا ہی کیوں نہ ہو ضرور لکھیں' اسی لیے لکھ رہا ہوں۔ میرا ایک دوست ہے' اس کا چہرہ بہت زیادہ خراب تھا' اتنے دانے تھے کہ میں بتا نہیں سکتا۔ اس کے والد صاحب نے کہا کہ دیکھو تمہارے دوست نے چہرے پر مہنگی سے مہنگی کریمیں لگا لگا کر اپنے چہرہ کا کیا حال کرلیا ہے۔ میں بہت پریشان ہوں' میرا دوست کہنے لگا یار میں نے کوئی کریم' کوئی لوشن نہیں چھوڑا مگر یہ دانے میری جان نہیں چھوڑ رہے۔ پہلے وقتی فائدہ ہوتا ہے مگر بعد میں چہرہ اور زیادہ خراب ہوجاتا ہے۔ میں نے اسے کہا کہ تم ہر نماز کے بعد ایک تسبیح یَاخَالِقُ یَامُصَوِّرُ یَاجَمِیْلُ کی پڑھا کرو' آپ یقین نہیں کریں گے میں اس کو یہ عمل بتا کر بھول گیا تقریباً دو ماہ کے بعد مسجد میں مجھے ملا' جب میں نے اس کا چہرہ دیکھا تو بالکل صاف شفاف' کوئی داغ دھبہ نہ ہی دانہ تھا۔ جب میں نے اس کرشمہ کی وجہ پوچھی تو کہنے لگا تم نے جو وظیفہ بتایا ہے وہی پڑھتا ہوں اللہ نے کرم کردیا ہے۔ (محمد اظہر محمود' بہاولنگر)

پیدا ہوا کہ میرے پاس بھی ایک عمل ہے جو میں عبقری قارئین کو نذر کرنا چاہتا ہوں۔ میں ستمبر 2013ء سے عبقری کا قاری ہوں۔ اس سے پہلے میرے ابو کو اس کے ایک دوست نے دیا تھا۔ پھر جب میں نے اسے پڑھا تو مجھے بہت اچھا لگا۔ اب میں اسے ہر ماہ باقاعدگی سے خریدتا ہوں۔ میں نے بھی اس عمل کو آزمایا ہے اور لوگوں کو بھی بتایا ہے انہوں نے بھی آزمایا ہے۔ اگر کسی بندے کا کسی قسم کا مسئلہ ہو گھریلو مسئلہ ہو پریشانی ہو مشکل ہو وغیرہ وغیرہ تو یہ نفل پڑھ لیں اور اللہ تعالیٰ سے پورے توجہ دھیان سے گڑگڑا کر دعا مانگیں انشاء اللہ وہ حاجت ضرور پوری ہوگی۔ عمل یہ ہے:۔ 12 رکعت نفل کی نیت باندھیں ہر دو رکعت کے بعد تشہد پڑھیں جب بارہ رکعت پوری ہوجائیں تو بارہویں رکعت کے آخری تشہد پر جب بیٹھیں تو عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ تک پڑھ کر پھر ترتیب سے یہ پڑھیں:۔ سات دفعہ سورۂ فاتحہ سات دفعہ آیۃ الکرسی دس دفعہ چوتھا کلمہ دس دفعہ درود شریف۔ پھر سلام پھیر کر دعا مانگیں۔ عمل اخلاص اور توجہ سے پڑھنا ہے۔ میں نے اس عمل کو اس وقت آزمایا جب میں سیکنڈ ایئر میں تھا آپ یقین جانیے ہماری پیپروں کی تیاری بالکل نہیں تھی میں نے سارے پیپرز اپنی طرف سے لکھے صرف شیٹیں فل بھری تھیں۔ اب یہ پتہ نہیں کہ اندر کیا لکھا ہے۔ پھر میں نے یہ عمل کرکے اللہ تعالیٰ سے دعا کی۔ اللہ کے فضل و کرم سے میری سیکنڈ پوزیشن آئی جس کی مجھے امید بھی نہیں تھی۔ اس عمل کو کسی بھی حاجت کیلئے آزما سکتے ہیں اگر میرے کسی بھائی کا کاروبار نہیں ہے یا کاروبار ہے مگر چلتا نہیں کوئی بے روزگار ہے تو وہ یہ عمل ضرور آزمائے انشاء اللہ نامراد نہ رہے گا۔

ایک آزمودہ نسخہ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے: یہ بھی بہت سے لوگوں نے آزمایا ہوا ہے۔ اس سے بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ (خشک دھنیا اور سونف) برابر مقدار میں لے کر ان کی پھکی بنالیں۔ طریقہ استعمال: ایک چمچ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھالیں۔ پھر بعد میں ناشتہ کریں پھر شام کے کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک چمچ لیں۔ یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے نہایت مجرب اور آزمودہ ہے۔

مشکل گھڑی اور پریشانی کے وقت پڑھنے کا آزمودہ وظیفہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس ایک آزمودہ وظیفہ ہے جب بھی کوئی مشکل گھڑی یا پریشانی معاشی آئے یا گھریلو تو اس وظیفے سے اپنی مشکل و پریشانیاں حل کروالیتا ہوں۔ قارئین عبقری کیلئے ہدیہ نذر کررہا ہوں۔ وظیفہ درج ذیل ہے: قرآن مجید کے ہر پارے میں سجدہ والی آیت پر سجدہ کرنا ضروری ہے جب کوئی مشکل آئے قرآن مجید کے پہلے پارے سے لے کر آخر تک۔ آیت سجدہ (سجدے میں پڑھ کر دعا کریں) ہر سجدہ والی آیت کو سجدہ میں ہی پڑھنا اور پھر دعا کرنا ہے۔ اللہ تعالیٰ کو سجدہ بہت پسند ہے ہر مشکل حل ہوجاتی ہے۔ اگر آیت زبانی یاد نہیں تو دیکھ کر پڑھ کر سجدہ میں دعا کریں۔ آسانی کیلئے سجدہ والی آیات جس سورۂ میں ہے ان کا نام اور آیات نمبر لکھ دیا ہے:

1۔ پارہ نمبر 9 سورۂ الاعراف آیت نمبر 205 تا 206
2۔ پارہ نمبر 13 سورۂ الرعد آیت نمبر 14 تا 15
3۔ پارہ نمبر 14 سورۂ نحل آیت نمبر 49 تا 50
4۔ پارہ نمبر 15 سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 108 تا 109
5۔ پارہ نمبر 16 سورۂ مریم آیت نمبر 57 تا 58
6۔ پارہ نمبر 17 سورۂ حج آیت نمبر 17 تا 18
7۔ پارہ نمبر 19 سورۂ فرقان آیت نمبر 59 تا 60
8۔ پارہ نمبر 19 سورۂ نمل آیت نمبر 25 تا 26
9۔ پارہ نمبر 21 سورۂ السجدہ آیت نمبر 14 تا 15
10۔ پارہ نمبر 23 سورۂ ص آیت نمبر 23 تا 24
11۔ پارہ نمبر 24 سورۂ حم سجدہ آیت نمبر 37 تا 38
12۔ پارہ نمبر 27 سورۂ نجم آیت نمبر 61 تا 62
13۔ پارہ نمبر 30 سورۂ انشقاق آیت نمبر 20 تا 21
14۔ پارہ نمبر 30 سورۂ العلق آیت نمبر 18 تا 19

اس کے علاوہ مشکل اور پریشانی کے وقت نماز فجر میں سنتوں کے بعد الحمد شریف اکتالیس بار اس طرح پڑھیں کہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ کے ساتھ ساری سورۂ پڑھنا یعنی الرَّحِیْمِ کے "م" کو الحمد کے "ل" کے ساتھ ملا کر ہر دفعہ پڑھنا ہے۔ جب آیت اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ پڑھے تو اس کو تین دفعہ پڑھ کر مکمل کرکے دعا مانگے کم از کم سات دن لگاتار پڑھے انشاء اللہ مشکل حل ہوگی۔ غم اور پریشانی دور ہوگی۔ (ع ش)

کامیاب کاروبار کے ساتھ تعلیم بھی شاندار! عمل حاضر ہے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا بہت بہت شکریہ کثیر شکریہ کہ آپ نے ماہنامہ عبقری کے ذریعے مجھ جیسے نالائقوں اور دنیاوی روحانی بھٹکے ہوؤں اور بے حوصلہ لوگوں کو اعتماد و حوصلہ دے کر اللہ کی راہ پر لگانے اور اللہ سے لینے کا جذبہ اور یقین پیدا کرنے کا بیڑہ اٹھایا اور عبقری کے ذریعے آپ کی سخاوت آپ کی عطائیں ہم جیسے عاصی و ناقص لوگوں کیلئے بھی نعمتیں حاصل کرنے کا وسیلہ بن گئیں آپ کا شکریہ! آپ نے اپنے دروس میں ایسی عمدگی انکساری سخاوت سے لطیف پیرائے میں مضمون دل میں اتر جانے والے الفاظ و اعتماد سے نوازا۔ آپ نے رزق میں برکت کا عمل مانگا وہ میں قارئین کی نذر کرتا ہوں۔ کالج میں ہمارا ایک دوست کم پڑھتا اپنی دکان پر بھی کوئی خاص توجہ نہ دیتا مگر وہ پڑھائی میں خوب نمبر لیتا اور کاروبار میں خوب چمک دمک تھی۔ اس سے اس بابت معلوم کیا تو اس نے قرآن مجید کی سورۂ الزخرف کی آیت نمبر 79 بتائی کہ اس آیت سے میری کامیابیاں ہیں۔ میرا ایک کزن ایک تکلیف میں آگیا میرا ایک بزرگ سے تعلق تھا میں ان کے پاس گیا تو انہوں نے بھی مجھے یہی آیت دی بہت فائدہ ہوا۔ میں نے عرض کی ایک اور بندہ خدا ضرورت مند ہے کیا اس کو یہ آیت بتادوں تو انہوں نے مجھے غور سے دیکھا بلکہ گھورا میں سمجھا کوئی غلطی ہوگئی ہے۔ کہا دے دو مگر اسے کہنا کسی اور کو نہ بتائے اور تم بھی احتیاط رکھو۔ اب میں اس چیز کو کیا نام دوں ہم دوسروں کو فائدہ دے کر خوشی حاصل کیوں نہیں کرتے حالانکہ مخلوق خدا کے کام بنا کر جو خوشی ملتی ہے وہ کسی اور کام میں نہیں ہے۔

سیدنا کریم ﷺ کی کرامت: بندہ ناچیز کو کائنات کے بھید جاننے عالمات کی معلومات اللہ پاک کے اسرار جاننے روحانیت سے عجائبات کی بابت اللہ کے برگزیدہ

شوگر کیلئے دعویٰ کا نسخہ مبارک

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! عبقری پڑھ کر بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس سے زیادہ عنایت فرمائے۔ آپ بہت اچھا کام کررہے ہیں۔ محترم حضرت حکیم صاحب! میں عبقری قارئین کیلئے اپنے سینے کا ایک راز کھول رہا ہوں۔ یہ نسخہ آپ کسی کو بھی دعوے کے ساتھ دے سکتے ہیں۔ انشاء اللہ یہ نسخہ آہستہ آہستہ شوگر کو جڑ سے ختم کردے گا۔ ھوالشافی: ایک عدد بڑی الائچی لیں اس میں سے سات عدد دانے لیکر صبح نہار منہ استعمال کریں یہ نسخہ کم از کم تین مہینے استعمال کریں انشاء اللہ شوگر جڑ سے ختم کردے گا۔ اس نسخہ کو معمولی نہ سمجھئے گا یہ بہت کام کی چیز ہے۔ (قاسم احمد صدیقی، کراچی)

حمل کی حفاظت کا نسخہ خاص: حاملہ عورتوں کو پیٹھے کا مربہ کھلانے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا اوران کے ہاں جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ صحت مند اور خوب صورت ہوتا ہے۔

بندوں کو دیکھنے اور اسرار جاننے کی بہت رغبت اور شوق رہا۔ کبھی پشاور کی بھٹی' کبھی کراچی کی گوٹھ' کبھی چکوال' کبھی حیدرآباد مگر تشنگی اور شوق نے جو کچھ چاہا وہ کچھ پانا مشکل رہا۔ ایک مرتبہ سرگودھا کے قریب ایک بندہ خدا نے تسبیح ''سیدنا کریم ﷺ'' عطا فرمائی' اجازت بھی دی۔ ایک رات پڑھتے پڑھتے سرگودھا کے مرکزی قبرستان جو راستہ میں نکلتا تھا وہاں داخل ہوا کچھ دیر پڑھتے اچانک قبرستان بقعہ نور بن گیا بعض قبریں بغیر کسی کنکشن کے بہت منور تھیں۔ بعض قبروں میں لوگ بیٹھے قرآن مجید پڑھ رہے تھے اور باہر قبروں سے جو لوگ چل پھر رہے تھے آجارہے تھے وہ سفید رنگ کے کرتہ اور پاجامہ میں زیادہ تر تھے اور انہوں نے سبز رنگ غلاف قرآن مجید بھی اٹھائے ہوئے تھے۔ دل میں خیال ہوا کہ باہر دیکھوں تو سامنے عیسائیوں کی بستی ہے اور پچھلی طرف قبرستان سے ملحق آبادی ہے۔ میرے دیکھنے میں کوئی دیوار حائل نہ تھی بعض گھروں میں بچے کھیل رہے تھے' عورتیں بستر بچھا رہی تھیں غرض جو کچھ ہو رہا سب نظر آرہا۔ کچھ دیر یہ منظر رہا پھر واپس میں اپنی دنیا میں آگیا۔ یہ سب ''سیدنا کریم ﷺ'' پڑھنے کا فیض تھا۔ یہ مجھ پر اللہ کا خاص کرم ہوا اور میں اس کا ہر دم لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں کہ اس نے مجھے اسرار و رموز سے مستفیض کیا۔ (ق، چ)

میرے تجربات قارئین عبقری کیلئے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ نے ایک مرتبہ واہ کینٹ میں درس دیا تھا آپ کا انداز بیان ہی تھا جس نے مجھے بھی قلم اٹھانے پر مجبور کردیا' ویسے عبقری تقریباً میں نے پچھلے سال سے شروع کیا ہے لیکن جب پہلی مرتبہ پڑھا تھا تب ہی اس کی گرویدہ ہوگئی تھی۔ میرے اپنے کچھ تجربات ہیں جو میں قارئین عبقری کے فائدے کیلئے لکھ رہی ہوں:۔ **زبان میں تاثیر:** میری زبان میں گفتگو کے دوران تاثیر نہیں تھی' لاکھ میری بات میں سچائی ہوتی لیکن دوسرے بندے پر میری باتیں اثر نہیں کرتی تھیں۔ میں نے کہیں پڑھا تھا کسی سے ملنے سے پہلے تین بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ اخلاص پڑھے تو دوسرے بندے کے دل میں آپ کی ایک ایک بات اثر کرتی ہے' اب میرا یہ معمول ہے کہ جب میں کسی سے بات کروں تو پہلے سورۂ فاتحہ تین بار اور سورۂ اخلاص تین بار پڑھتی ہوں۔ اس کے علاوہ تو بار یَا آخِرُ بھی پڑھتی ہوں۔ **استغفار کے فوائد:** میری شادی کو تقریباً سات سال ہوگئے ہیں' شادی کے دو سال تک میری اولاد نہیں تھی تو اس وقت میں گھر میں اکیلی ہوتی تھی تو مجبوراً میں نے کہیں جاب کرنا شروع کردی' صبح جاتے وقت گاڑی میں مجھے تقریباً آدھ گھنٹہ لگتا تھا' باقی پورے دن میں میرے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا تھا' اس آدھے گھنٹے میں میں سات سو بار استغفار پڑھتی تھی جو استغفار میں پڑھتی وہ درج ذیل ہے۔ میں نے مسلسل تین مہینے پڑھا اور اللہ تعالیٰ نے مجھ پر چوتھے مہینے فضل کردیا اور آج تک پھر میں نے کہیں پر جاب بھی نہیں کی کیونکہ خود مجھے بھی جاب کرنا اچھا نہیں لگتا تھا۔ استغفار یہ ہے:

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَیْہِ۔

اس کے علاوہ جب بھی میں کسی کو گفٹ دوں چھوٹے سے چھوٹا ہی کیوں اس پر میں یَامُھَیْمِنُ 17 بار پڑھتی ہوں چاہے کھانے کی چیز ہو تو اس کی بہت تعریف ہوتی ہے جو عورت سورۂ تحریم پڑھتی ہے تو شوہر اور بچے فرمانبردار ہوتے ہیں تو شوہر ہر طرح سے اس عورت کو سکھی رکھنے کی کوشش کرتا ہے' یہ میرا اپنا تجربہ ہے جو لوگ سورۂ منافقون پڑھتے ہیں اول تو کوئی اس کے پیچھے بول نہیں سکے گا سوائے منافق کے۔ دوسرے یہ کہ میرے خلاف کوئی بات کرے تو مجھے صاف پتہ چلتا ہے اور بعد میں صاف ظاہر ہوتا ہے کہ میرے خلاف ایسے ہوا ہے میرے شوہر مجھے ''چہرہ شناس'' کہتے ہیں کہ تم تو لوگوں کے دل اور چہرے کو دیکھ کر پہچان لیتی ہو۔ (شفاء گوہر' واہ کینٹ)

روزگار' امراض معدہ اور موٹاپا

محترم المقام جناب حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! امید ہے آپ بمعہ تمام عبقری کے سٹاف کے خیریت سے ہوں گے۔ آپ کا حکم ہوا کہ جنوری 2016ء کا شمارہ خاص نمبر ہوگا اور ''بے روزگاری' امراض معدہ' موٹاپا'' پر تحریریں بھیجیں۔ اس بندہ ناچیز کی ایک چھوٹی سی کاوش حاضر خدمت ہے۔ قبول فرمائیں۔ اللہ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی عطا فرمائے اور اس سے وابستہ افراد کو اجر عظیم اور جزائے خیر عطا فرمائے آمین! **روزگار کیلئے میرا آزمودہ عمل:** آج کل بیروزگاری عام مسئلہ ہے تو روزگار اور حصول رزق کیلئے اسمائے حسنیٰ میں سے یَارَزَّاقُ بڑا موثر ہے' انشاء اللہ العزیز اس اسم الٰہی کی برکت سے آپ کے روزگار اور حصول رزق کا مسئلہ یقیناً حل ہوجائے گا۔ پورے خشوع وخضوع' یقین، مکمل آداب اور پوری ترکیب کے ساتھ اگر عمل کریں گے تو اللہ رحمٰن رحیم کے اسم مبارک کا اثر یقینی ہے۔ بزرگان دین نے اسے حصول رزق کیلئے بڑا ہی زود اثر اور عجیب عمل قرار دیا ہے لاکھوں نہیں بلکہ کروڑوں حاجت مند اللہ تعالیٰ کے اسم مبارک سے فیض حاصل کرچکے ہیں لہٰذا آپ بھی اس نورانی نام سے فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔ بندہ کو اپنے رب جلیل پر پورا بھروسہ ہے کہ اس وظیفہ کو پڑھنے والے کی جائز حاجت ضرور پوری ہوتی ہے۔ میں نے یہ وظیفہ 2004ء میں کیا اور وظیفہ مکمل ہوتے ہی بہت بہترین ملازمت مل گئی۔ پہلے گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھیں پھر بسم اللہ پڑھ کر اسم الٰہی یَارَزَّاقُ 1100 مرتبہ پڑھیں پھر اپنے روزگار کیلئے دعا اللہ رب العزت کی بارگاہ میں نہایت عاجزی سے دعا مانگیں آخر میں دوبارہ گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھیں۔ وظیفہ صبح فجر اور شام عشاء کے بعد چالیس دن پڑھیں' اکثر اس سے پہلے ہی اللہ پاک روزگار عطا فرما دیتا ہے مگر پھر بھی چالیس دن تک پڑھیں وقت اور جگہ کی پابندی کریں نماز کی پابندی کریں اور گناہوں سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ **امراض معدہ سے**

نوجوانوں کو لگے عشق کے روگ کا علاج

کسی کو ''عشق'' کا روگ لگ جائے اور زندگی کو یہ مرض دیمک کی چاٹ رہا ہو اور سکون غارت ہوچکا ہو تو یہ ایک بزرگ کا دیا ہوا ہے۔ بار بار خیال آتا ہو کسی (مرد، عورت) کا اور ہٹانے سے بھی نہ ہٹتا ہو۔ کسی اور چیز میں دل نہ لگتا ہو' پڑھائی وغیرہ میں تو یہ عمل کریں۔ اس کی اجازت بزرگ نے ہر مرد اور عورت کو دے دی ہے۔ آج کے خراب ماحول میں اس کی بہت ضرورت ہے۔ عمل یہ ہے۔ ہر دن سو بار درج ذیل الفاظ پڑھیں۔

لَا مَرْغُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ   لَا مَطْلُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ

لَا مَحْبُوْبِیْ اِلَّا اللّٰہ   لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ

یعنی تسبیح کے ایک دانے پر یہ چاروں کلمات پڑھ کر پھر دوسرے دانے پر یہ چاروں الفاظ پڑھ کر اسی طرح تسبیح مکمل کریں۔ ان بزرگ نے اس عمل کے تاثرات کے بارے میں فرمایا کہ ''ہم نے اس عمل سے سینکڑوں نہیں ہزاروں (نوجوان) بچوں' بچیوں کو اس عمل کے صدقے گناہ کبیرہ سے بچ کر زندگی گزارتے دیکھا ہے جو بچیاں کہتی تھیں کہ ہم مرجائیں گی فلاں (مرد) کے بغیر یا جو نوجوان کہتے تھے کہ ہم مرجائیں گے فلاں (لڑکی) کے بغیر' چند دن انہوں نے یہ عمل کیا نہ کوئی مرا' اللہ نے دین اور ایمان اور عمل کی حفاظت بھی فرمائی۔ اگر خدانخواستہ دل میں کوئی ایسی کیفیت آجائے تو دل صاف کرنے کیلئے یہ عمل ہارٹ کلینزر کی طرح ہے۔ امریکہ کی ایک یونیورسٹی کے بچوں نے اس عمل کا نام ہارٹ کلینزر رکھا ہوا ہے۔ (عبداللہ ولد عبداللہ' چکوال)

مفلسی اور غربت دور: بعد نماز عشاء سونے سے پہلے 3100 مرتبہ یَارَزَّاقُ پڑھنے کا معمول بنالے اور ہمیشہ اس کو جاری رکھے اس کی غربت و مفلسی دور ہوجائے گی۔

نجات: یہ نسخہ میں نے خود اپنی ذات پر آزمایا۔ انتہائی آزمودہ اور مجرب ہے کسی بھی ادارے کی دوائے لیں۔ دوا کا نام "پیپرمنٹ" ہے کھانے کے بعد دو بڑے چمچ پی کر اوپر سے تین، چار گھونٹ پانی پی لیں۔ سینے کی جلن' بدہضمی' کھٹی ڈکاروں میں بہت مفید ہے۔ متلی' قے اور پیٹ درد کو دور کرتا ہے۔ گیس، بھوک کی کمی اور معدے کے فعل کو درست کرتا ہے۔ **موٹاپا سے یقینی نجات:** ایک گلاس تازہ پانی میں ایک عدد لیموں نچوڑ لیں پھر اس میں کلونجی پاؤڈر' کالی مرچ پاؤڈر آدھا آدھا چائے کا چمچ' شہد ایک بڑا چمچ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ روزانہ نہار منہ ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے آپ کے وزن میں ایک سے ڈیڑھ کلو کمی آئے گی اور ایک ماہ کے مسلسل استعمال سے آپ کے وزن میں 7 کلو تک کمی آجائے گی اس ڈرنک کے استعمال سے آپ اندرونی بیماریوں سے بھی دور رہیں گے۔ اس نسخہ کے استعمال کے دوران میٹھی چیزوں اور کولڈ ڈرنکس سے مکمل پرہیز کریں۔ مندرجہ بالا سے فائدہ ہونے پر حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم اور میرے مرحوم والدین کریمین کیلئے ضرور دعا فرمائیں۔ (سید عبدالقدیر، راولپنڈی)

میرے 30 سالہ تجربات و مشاہدات

میری زندگی مشاہدات و تجربات سے بھری ہوئی ہے گوکہ میں اچھے اعمال والا نہیں ہوں لیکن پھر بھی اس ذات پاک پر بھروسہ ہے کہ جب بھی زندگی میں کسی کام کا ارادہ کیا تو اللہ کے فضل و کرم سے اعمال کی برکت، قرآن مجید کے پڑھنے سے مسئلہ حل ہوگیا۔ میں اکثر بزرگوں سے رہنمائی لیتا رہتا ہوں انکے بتائے ہوئے اعمال کو اپنانے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ نے مجھے کبھی رسوا نہیں کیا۔

صلوۃ التسبیح کے کمالات: آج سے تقریباً 35 سال پہلے کی بات ہے جب 1979ء میں ماوند (کوہلو ایجنسی) میں بحیثیت استاد تعینات ہوا، دور دراز کا علاقہ تھا۔ ذرائع آمدورفت نام کی کوئی چیز نہیں تھی، سفر ٹرکوں پر وہ بھی جب مال بردار ٹرک ماوند کیلئے کوہلو ایجنسی سے جاتا تھا۔ کافی دن انتظار کے بعد ایک دن گورنمنٹ ہائی سکول ماوند کے ہیڈ ماسٹر ملے اور کہنے لگے کل مال بردار ٹرک ماوند جائے گا اس پر جانا ہوگا۔ بہرحال جیسے تیسے ہم ماوند پہنچ گئے۔ ماوند میں کھانے کیلئے کوئی چیز نہ ملتی تھی اور نہ ذرائع آمدورفت تھے۔ دل بہت اداس تھا ان دنوں میں نے باقاعدگی سے صلوۃ التسبیح مغرب کی نماز کے بعد پڑھنا شروع کردی۔ روحانیت میں مغرب کے وقت میں خاص تاثیر ہوتی ہے لہٰذا میرا روزانہ کا معمول بن گیا۔ جب سردیوں کی چھٹیاں ہوئیں (بلوچستان میں 3 ماہ کی چھٹیاں ہوتی ہیں) بھائی کے پاس ملتان آگیا۔ بھائی ایف جی پبلک سکول ملتان چھاؤنی میں ٹیچر تھے۔ ان سے ذکر کیا کہ دور دراز کا علاقہ ذرائع آمدورفت نہیں بعض اوقات کھانے کیلئے بھی کچھ نہیں ملتا۔ ان دنوں میں نے ڈرائنگ ٹیچر کا کورس کیا ہوا تھا۔ بھائی نے اپنے شاگرد سے ذکر کیا جن کے والد صاحب جی ایچ کیو راولپنڈی میں چیف ایڈمنسٹریٹر آفیسر (CAO) تھے۔ جب میری چھٹیاں ختم ہوگئیں تو واپس اپنی ڈیوٹی پر ماوند (کوہلو ایجنسی) واپس آگیا۔ حسب معمول روزانہ مغرب کی نماز کے بعد صلوۃ التسبیح پڑھتا رہا اور اللہ سے دعا کرتا رہا۔ اللہ کی قدرت اچانک بھائی کا ملتان سے وائرلیس کے ذریعے میسج (اطلاع) آیا کہ آپ کی بحیثیت ڈرائنگ ٹیچر ایف جی بوائز ہائی سکول نمبر 2 آرڈر ہوگئے ہیں فوراً پہنچیں۔ حالانکہ میں نے انٹرویو دیا اور نہ ہی کوئی درخواست دیکر آیا تھا بلکہ صرف زبانی کہا تھا۔ فوراً ملتان پہنچ کر ڈیوٹی پر حاضر ہوگیا اور اللہ کا شکر ادا کیا۔ اللہ نے صلوۃ التسبیح کے پڑھنے سے میرے لئے ملازمت کا بندوبست فرمایا۔ **جنات سے دوستی:** یہ 1985ء کا واقعہ ہے جب میں ملازمت کے سلسلہ میں فیصل آباد تھا مکان میں اکیلا رہتا تھا، محلے والے مجھے اکثر کہتے تھے کہ یہاں جنات ہیں آپ کیسے یہاں رہ رہے ہیں؟ میں نے کبھی توجہ نہ دی۔ ان دنوں محمد یونس نامی لڑکا جو میرے گھر کے کام کاج ہانڈی روٹی کا بندوبست کرتا تھا (میں آپ سے ذکر کرتا چلوں جب سے ہوش سنبھالا ہے اللہ رب العزت کی توفیق سے نماز کی باقاعدگی کرتا ہوں بلکہ طالب علمی کے دور میں ہزاروں کی تعداد میں درود شریف پڑھتا، اعمال سے محبت تھی شوق تھا اور جذبہ بھی تھا) ایک دن میں مکان میں بیٹھا تھا اور یونس ہانڈی روٹی پکا رہا تھا تو میں نے یونس کو آواز دی کہ روٹی لگا دو دفتر جانا ہے لیکن کوئی جواب نہ آیا۔ تھوڑی دیر کے بعد جب میں اٹھ کر گیا تو دسترخوان لگا ہوا تھا، تازہ روٹی اور سالن موجود تھا، کھانا کھانے کے بعد پھر آواز دی یونس نہ آیا، جا کر کچن میں دیکھا تو یونس موجود نہیں تھا۔ شام کو جب یونس آیا تو میں نے پوچھا کہ تم صبح کدھر چلے گئے تھے؟ یونس کہنے لگا صاحب جی روٹی نہیں تھی تو تندور سے روٹی لینے گیا تھا، دیر ہوگئی جب واپس آیا تو گھر کو تالا لگا ہوا تھا۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ کوئی مسئلہ ہے۔ میری روزانہ قرآن مجید پڑھنے کی عادت تھی، قرآن پڑھنے کے دوران ایک آہٹ سنی، فوراً خیال آیا اور میں نے دل میں کہا کہ آپ کو میں نے دیکھ لیا۔ جب خود ہی وہ مخاطب ہوکر بولی جناب! مجھے اس گھر میں رہتے ہوئے 20 سال ہوگئے ہیں، آج تک کوئی شخص اس مکان میں بسیرا نہیں کرسکا، آپ پہلے شخص ہیں کہ اس مکان میں گزارا کررہے ہیں (یہاں یہ بھی بتاتا چلوں کہ میں نے عملیات میں قدم طالب علمی کے دور میں رکھا اس وقت میں دینی کتابیں اپنے استاد محترم مفتی عبدالقادر صاحب سے پڑھا کرتا تھا، وہ عامل فاضل تھے، انہوں نے مجھے جنات سے دوستی کا عمل کرایا تھا۔ (اس کے الفاظ "مُحَبِّ مُحَبِّ یَابُدُّوْحُ" کرایا تھا) اس عمل کی برکت سے جنات سے دوستی ہوگئی۔ جتنا عرصہ میں فیصل آباد رہا اکثر ملاقات ہوتی رہتی تھی وہ میری معاون و مددگار بھی رہتی پھر 1988ء میں میرا تبادلہ اسلام آباد ہوگیا۔ **ملازمت کیلئے سورۃ الضحیٰ کا مجرب عمل:** میرے بیٹے کو ملازمت نہیں مل رہی تھی اور وہ مسلسل سورۃ والضحیٰ کا عمل جاری رکھے ہوئے تھا، سورۃ والضحیٰ کا کرشمہ دیکھئے بیٹے نے ایک جگہ ٹیسٹ دیا ناکام ہوگیا پھر بھی انہوں نے انٹرویو کیلئے بلا لیا اور خود ہی پوچھنے لگے اسلام آباد سے کون انٹرویو دینے آیا ہے۔ بیٹے نے بتایا میں اسلام آباد سے آیا ہوں، کچھ دنوں کے بعد ایک دوست کو فون کیا کہ میرے بیٹے نے ٹیسٹ اور انٹرویو دیا' ذرا پتہ تو کردیں کیا بنا؟ انہوں نے مجھے خوشخبری سنائی کہ آپ کے بیٹے کے ہی آرڈر ہوں گے۔ کچھ دن کے بعد ادارے کے ایڈمن آفیسر نے فون پر بتایا کہ آپ ٹیسٹ میں تو ناکام ہوچکے ہیں لیکن پھر بھی ہم نے آپ کے آرڈر

دانت، ڈاڑھ کا شدید ترین درد پانچ منٹ میں ختم

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کے دو عبقری رسالے پڑھے' جو مجھے بہت پسند آئے ہیں۔ ایک نسخہ میں اپنا آزمودہ عبقری کے قارئین کیلئے بھیج رہا ہوں تاکہ مخلوق خدا کو فوری فائدہ حاصل ہو۔ نسخہ جادو اثر ہے' تجربہ خود ثابت کرے گا۔ **ھوالشافی:** کافور اور کلورل ہائیڈریٹ ہموزن شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ چند گھنٹوں کے بعد کافور تیل ہوگا۔ محفوظ رکھیں۔ فوائد: دانت داڑھ کی کھوڑ میں روئی تر کرکے رکھیں۔ پانچ منٹ بعد درد ان شاء اللہ دور۔ دانت یا ڈاڑھ نکلوائی ہو اور خون بند نہ ہو رہا ہو اور درد شدید ہو رہا ہو تو روئی تر کرکے زخم پر رکھیں۔ فوراً خون بند اور درد دور۔ کھانا کھاتے ہوئے بعض اوقات زبان کٹ جاتی ہے اور خون بند نہیں ہوتا تو انگلی اس تیل سے تر کرکے زخم پر ملیں' خون فوراً بند' ہر قسم کے زخم کے جاری خون کو یہ تیل فوراً بند کردیتا ہے۔ سر درد ہو تو ماتھے پر انگلی سے مالش کریں۔ نیز گنٹھیا و جوڑوں میں درد بوجہ ورم ہو تو اس کی مالش کریں۔ ورم بھی اتارتا ہے اور درد بھی دور کرتا ہے۔ (نور محمد حقانی، میلسی)

عبرت کے شوقین: جس شخص کو عبرت حاصل کرنے کا شوق ہو اس کیلئے ہر ایک نئی چیز موجب عبرت ہے اور ہر وقت وہ بات کہنی چاہیے جس کے نہ جاننے سے شرمندگی حاصل ہو۔

جاری کر دیے ہیں۔ آپ یقین جانئے اس عمل کی برکت سے اللہ نے ملازمت سے نوازا۔

یرقان اور ڈینگی کا کامیاب دم: دو سال پہلے کی بات ہے میں سفر پر تھا۔ تین دن کے بعد واپس رات کو گھر پہنچا تو گھر والی پریشان تھی وجہ پوچھی تو بتایا کہ دونوں بیٹوں کو سخت بخار ہے اور منہ سے خون آرہا ہے۔ الٹیاں اور بخار ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا۔ میں نے انہیں حوصلہ دیا اور خود دو رکعت صلوۃ الحاجات پڑھ کر سو گیا۔ صبح دفتر جاتے ہوئے راستہ میں صدقہ بھی دے دیا، شام کو بچوں کو ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے ابتدائی رپورٹ میں بتایا کہ مجھے شک ہے کہ انہیں یرقان اور ڈینگی کا بخار ہے آپ CMH سے ٹیسٹ کروالیں پھر کسی اچھے ڈاکٹر کو CMH سے چیک کروالیں۔ جب رپورٹس ایک سپیشلسٹ کو چیک کرائیں تو انہوں نے بتایا کہ آپ کے دونوں بچوں کو یرقان اور ڈینگی کا بخار ہے۔ میں نے صبح اشراق کیلئے کچے برتن میں سرسوں کا تیل اور اتنا ہی پانی ڈالا اور کھیت سے گھاس لیکر دونوں بیٹوں کو ساتھ بیٹھا کر سورۃ قریش معہ تسمیہ تین بار پڑھ کر دم کر دیا۔ کچھ دن عمل کیا اور پھر دھاگے پر دم کرکے دونوں کے گلے میں ڈال دیا۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق چھ دن کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کرایا تو اللہ کے فضل وکرم سے رپورٹ درست آئی۔ یرقان اور ڈینگی کا نام ونشان نہ تھا، ڈاکٹر رپورٹ دیکھ کر حیران رہ گیا اور پوچھے بغیر نہ رہ سکا۔ تو میں نے اسے بتایا کہ میں نے یہ عمل کیا ہے جس کی برکت سے اللہ نے میرے بیٹوں کو موذی مرض سے نجات دی ہے۔ **تسخیر کیلئے لاجواب عمل:** محترم حضرت حکیم صاحب! میری آپ سے دو تین دفعہ ملاقات ہو چکی تھی۔ آخری بار بھوربن مری میں ملاقات ہوئی جہاں میں نے بیعت بھی کی لیکن گھر والے اکثر مجھے کہتے تھے کہ حضرت حکیم محمد طارق مجذوبی چغتائی صاحب دامت برکاتہم العالیہ سے وقت لیں' ہم نے ان سے ملنا ہے۔ قارئین! یہ تو آپ جانتے ہیں کہ حکیم صاحب کا فون پر ہر ماہ ٹائم کھلتا ہے جس پر ملاقات کیلئے وقت ملتا ہے۔ اس دوران میں روزانہ نماز فجر کے بعد 12 بار سورۃ القارعۃ پڑھتا ہوں اور دل میں اہل خانہ کے ہمراہ ملاقات کا سوچتا رہتا۔ اللہ کی قدرت دیکھئے میں دسمبر 2013ء کو ایک شادی کی تقریب میں بلوچستان گیا تو وہاں مجھے دن کے تقریباً 2 بجے حکیم صاحب کا فون آیا کہ آپ کا خط میرے سامنے ہے۔ پہلے میں بات نہ سمجھ سکا اور کہا کہ ابھی میں بہت دور بلوچستان کے پہاڑوں میں ہوں جب اسلام آباد آؤں گا پھر بات کر لینا لیکن جب انہوں نے یہ کہا کہ میں محمد طارق بول رہا ہوں تو خوشی سے میرا دل پھولا نہ سمایا۔ دل ہی دل میں خوش ہو رہا تھا کہ واقعی میں خوش قسمت انسان ہوں جس کو حضرت حکیم صاحب نے خود فون کر دیا۔ میں نے گھر والوں کو بتایا کہ مجھ کو حضرت حکیم صاحب نے خود فون کیا ہے تو سب گھر والے بہت خوش ہوئے۔ چند دن بعد فون پر وقت لیا اور مجھے 3 اپریل کا وقت ملا۔ اسی وقت ہم نے واپس اسلام آباد آنے کا پروگرام بنالیا۔ اس طرح ہم دو دن پہلے اسلام آباد پہنچ گئے اور جمعرات بتاریخ 3 اپریل 2014ء صبح اسلام آباد سے لاہور کی طرف روانہ ہوگئے۔ ٹریفک کی رکاوٹ کی وجہ سے 4 بجے کے قریب تسبیح خانہ پہنچ گئے۔ جلدی سے میں نے نمبر لینے والے سے رابطہ کیا اس کو سارا مدعا بتایا تو انہوں نے مجھے نمبر دے دیا کہ ملاقات کی ترتیب یہ ہے کہ حکیم صاحب کے پاس صرف دو افراد ایک وقت میں ملاقات کر سکتے ہیں جبکہ ہم تمام اہل خانہ چھ افراد تھے۔ جب حضرت حکیم صاحب کے پاس تشریف فرما ہوئے تو وہ حیران ہوگئے تو میں نے اپنا تعارف کرایا تو بڑی شفقت اور محبت سے فرمانے لگے: ٹھیک ہے۔ محترم حضرت حکیم صاحب میرے ہم زبان بھی ہیں، سب گھر والوں سے ملاقات کے بعد حکیم صاحب نے فرمایا آپ سب باہر چلے جائیں اور مجھے اپنے پاس ہی بیٹھ جانے کو کہا۔ پھر میں ان کو عبقری 2006ء سے لیکر آج تک کے جتنے اعمال مختلف اشاعتوں میں شامل تھے ایک کتابی شکل میں پیش کئے جس پر وہ بہت خوش ہوئے اور فرمایا کہ آپ 3 دن یہاں میرے پاس ٹھہریں۔ میں نے تسبیح خانہ میں بات کی تو ایک ضرورت مند کہنے لگا کہ آپ بہت خوش قسمت ہیں ہمیں تو سالہا سال دو پل کیلئے وقت نہیں ملتا۔ یہ تسخیر عمل کی برکات تھیں جس نے اتنی بڑی ہستی کو بھی اللہ کے کرم سے مائل کر دیا۔ آخر میں قارئین عبقری سے التماس ہے کہ آپ بھی اس مجرب عمل کو ضرور آزمائیں اور مجھے اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیں۔ **رزق بارش کی طرح برسے:** رزق کی فراخی اور تنگی اللہ رب العزت نے اپنے قبضہ قدرت میں رکھی ہے، رزق کے دروازے اللہ جل شانہٗ کے عرش کے ساتھ لگے ہوئے ہیں جس کیلئے فراوانی کر دے اور جس کیلئے چاہے تنگ کر دے۔ رزق کا تعلق اپنی کوششوں سے ہے نہ اپنی کاوشوں سے ہے۔ وہ تو کوئی نظام کائنات ہے جہاں سے رزق آتا ہے۔ جب بندہ نیکی کرتا ہے جب بندہ نیک اعمال کرتا ہے پھر اللہ جل شانہ غائب سے اس کی ضروریات پوری کر دیتے ہیں۔ بندہ ناچیز نے ''رزق بارش کی طرح برسے'' کا عمل اپریل 2014ء میں مسلسل 41 دن یکسوئی توجہ اور یقین کے ساتھ کیا چونکہ میں خود سورۂ مزمل کا عامل ہوں مجھے 2005ء میں ایک عامل نے یہ عمل اپنی نگرانی میں کرایا ہے کہ سورۃ مزمل کے عمل سے جنات کالی چادر اوڑھ کر تابعداری کرتے ہیں لیکن آج تک میں نے ان سے کوئی مدد نہیں لی بلکہ ہمیشہ اعمال کی برکت سے استفادہ حاصل کیا ہے۔ تقریباً دو ماہ پہلے اللہ تعالیٰ نے اپنے خزانے سے میری مدد فرمائی اور مجھے ایک بہت بڑے انعام سے نوازا جس سے میرے سارے قرض بھی معاف ہوگئے بلکہ میں نے ایک بیٹے کی شادی بھی اس خزانے سے کر دی، ساتھ گاڑی بھی خرید لی۔ اللہ تعالیٰ نے اس عمل کی برکت سے ساری پریشانیاں دور فرما دیں۔ درج بالا واقعات بتانے کا مقصد یہ ہے کہ رزق کا نظام کہیں اور ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ہم اپنے حصے کا رزق حاصل کرنے کیلئے نیک اعمال اختیار کرتے ہیں یا برے اعمال، نیک اعمال اختیار کریں گے تو اللہ خوش ہوگا۔ یقین کے ساتھ' یقین کی طاقت کے ساتھ اور کامل یقین کے ساتھ پڑھیں۔ جتنا یقین مضبوط ہوگا اتنا فائدہ ہوگا، جتنا یقین کمزور ہوگا اتنی دیر ہوگی۔ **چھ سورتوں کا روحانی پیکیج:** مجھے جسم میں درد کی ہر وقت شکایت رہتی تھی ہر وقت ہوائی درد' کبھی بازو میں' کبھی ٹانگوں میں اور کبھی پورے جسم میں اس لئے نماز کیلئے کافی پریشان رہتا۔ درد کی وجہ سے یکسوئی نہیں تھی جب سے چھ سورتوں کا روحانی پیکیج ماہنامہ عبقری نومبر 2008ء میں شائع ہوا ہے روزانہ فجر کی دو سنتوں میں باقاعدگی سے پڑھتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے

تسبیح خانہ میں مخلصین کی آمد

9 نومبر بروز سوموار پیر طریقت حضرت مفتی حبیب الرحمٰن درخواستی مہتمم جامعہ عبداللہ بن مسعودؓ خان پور ضلع رحیم یار خان اپنے فرزند ارجمند مولانا مفتی اسعد درخواستی اور خدام کے ہمراہ تسبیح خانہ تشریف لائے۔ نہایت خلوص کے ساتھ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کو خلافت و اجازت سے نوازا' تحریراً لکھ کر دیا اور خصوصی دعا فرمائی۔

8 نومبر بروز اتوار کو حضرت مولانا اشرف علی صاحب مدظلہ فرزند ارجمند حضرت شیخ الحدیث مولانا علاؤ الدین صاحب قدس سرہ العزیز مرحوم جامعہ نعمانیہ ڈیرہ اسماعیل خان اپنے ساتھی میاں محمد فرید احمد کے ہمراہ بعد نماز مغرب تسبیح خانہ تشریف لائے اور دعا فرمائی اور تقاضا رکھا کہ آپ میرے والد کے واحد خلیفہ ہیں والد مرحوم نے باقاعدہ تحریراً لکھ کر دیا تھا لہٰذا جامعہ کے جلسے کیلئے درس کا وقت دیں۔ (محترم کا حکم ہے اللہ کرے کبھی وقت کی ترتیب بن جائے۔ انشاء اللہ)

پورے جسم کے درد کو رفع کر دیا بلکہ مجھے آج تک جسم کے حصہ تو کیا دانت میں درد نہیں ہوا۔ چھ سال سے اس عمل کو کر رہا ہوں۔ یہ عمل پرانی بیماریوں اور پیچیدہ لاعلاج بیماریوں کیلئے تریاق اور تیر بہدف ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے ہر وقت دعا کرتا رہتا ہوں کہ اے اللہ ماہنامہ عبقری کو راتوں رات کامیابی و کامرانی مزید نصیب فرما۔ اے اللہ مدیر اعلیٰ شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم اور ماہنامہ عبقری کے تمام سٹاف کو لمبی عمریں عطا فرما تاکہ ماہنامہ عبقری مزید بہتر بنا سکیں اور اس میں کاوشوں کا اضافہ کر سکیں اور آپ ہمیشہ ہمارے جیسے پریشان حال لوگوں کیلئے راہ چراغ بنے رہیں۔ آمین ثم آمین!
(عبداللطیف دامانی' اسلام آباد)

سردیوں میں پاؤں کی سوجن دور کرنے کا نسخہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں جنوری 2013ء سے باقاعدگی کے ساتھ ماہنامہ عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں' بلاشبہ اس جیسا رسالہ دنیا میں نہیں ہوگا۔ آج کے مشکل' پرفتن دور میں انسانیت جس قدر پریشانیوں میں مبتلا ہے ایسے میں خدمت خلق اور دکھی لوگوں کی پریشانیوں کا مداوا کرنے کا ایک بہترین ذریعہ عبقری ہے' اللہ تعالیٰ آپ کو' علامہ لاہوتی پراسراری صاحب کو اور آپ کی پوری ٹیم کو صحت تندرستی اور مزید کامیابیاں عطا فرمائے۔ میرے ایک دوست اٹک سٹی میں رہتے ہیں' وہ ایک دن اپنا دکھ بیان کر رہے تھے کہ سردیوں میں پاؤں کی انگلیاں سوج جاتی ہیں' ان کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے' جوتے بہت تنگ لگتے ہیں' دوپہر اور رات کے وقت بستر میں جب پاؤں گرم ہو جاتے ہیں تو ناقابل برداشت حد تک خارش ہوتی ہے' اس تکلیف کیلئے بہت ہی آزمودہ اور مفت علاج پیش خدمت ہے۔ سردیوں میں جب بھی یہ تکلیف ہو تو رات کو سوتے وقت ایک پرات یا بڑی کڑاہی میں تقریباً ڈیڑھ دو کلو گرم پانی لے کر ایک بڑا چمچ نمک ملا کر پاؤں اس میں رکھ لیں۔ پانی حسب برداشت گرم ہو پہلے تو ذرا پاؤں کو برداشت نہ ہوگا لیکن پھر بھی آہستہ آہستہ پاؤں کی انگلیاں اور متاثرہ حصہ ضرور پانی میں ڈبو کر چارپائی یا کرسی پر بیٹھ جائیں اگر پانی ٹھنڈا ہونے لگے تو تھوڑا سا دوبارہ گرم کر لیں جو کہ پاؤں کو برداشت ہو سکے یہ عمل کم از کم پندرہ منٹ تک کریں۔ پھر پانی سے نکال کر پاؤں کو اچھی طرح خشک کر کے سوجن زدہ حصہ پر ہلکا ہلکا سرسوں کا تیل لگا کر کپڑے میں لپیٹ لیں یا گرم جراب پہن لیں اور سو جائیں انشاء اللہ تین چار دن کے عمل سے سوجن اور خارش ختم ہو جائے گی موسم سرما کے دو یا تین ماہ یہ تکلیف زیادہ ہوتی' جب زیادہ ہونے لگے تو پھر دو تین دن کیلئے کر لیں۔

نوٹ: پاؤں کو جوتے اتارنے کے بعد فوراً ٹھنڈی زمین پر نہ رکھیں اور صبح کو بستر سے اٹھتے وقت بھی تھوڑی دیر کیلئے جراب پہن لیں کیونکہ ایسا گرم سرد ہونے سے ہوتا ہے۔
(محمد اعظم' راولپنڈی)

کاروباری حضرات کیلئے خاص عمل
مال کبھی چوری نہ ہوگا

جب بھی آپ دکان' گودام یا گھر سے باہر جائیں تو اپنے پیسوں' مال وغیرہ پر یہ عمل کریں۔ اول و آخر ایک ایک بار درود شریف اور دس بار یَاجَلِیۡلُ پڑھ کر پھونک دیں۔ چور کبھی بھی آپ کی چیزیں نہیں چرا سکے گا۔ گھر میں بھی اگر کسی مال کے مال چوری ہونے کا شبہ ہے تو اس پر بھی پھونک دیں۔ مال انشاء اللہ چوری سے محفوظ رہے گا۔ ہمارا آزمایا ہوا ہے۔(پ۔و)

موٹاپا' معدہ کی گیس' تیزابیت اور قبض کیلئے اکسیر

محترم جناب حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! ایک نسخہ آپ کی اور قارئین عبقری کی نذر کر رہا ہوں' یہ نسخہ معدہ کی گیس' تیزابیت اور قبض کیلئے اکسیر ہے۔ نسخہ یہ ہے۔ **ھوالشافی:** ثابت سوکھا دھنیا' سفید زیرہ ثابت' سونف ثابت' تینوں چیزیں ہم وزن برابر مکس کر لیں۔ **مقدار خوراک:** ایک چمچ چائے والی منہ میں ڈال کر چبائیں اور ساتھ ایک عدد چھوٹی سبز الائچی شامل کر لیں۔ پانچ منٹ تک خوب چبائیں۔ چبانے سے منہ میں جو پانی آئے گا اس کو نگلتے جائیں۔ اس کے بعد اس چبائے ہوئے کو تھوڑے پانی کے ساتھ نگل لیں۔ اس نسخہ کو آپ نے اپنے روزانہ کے معمولات میں شامل کر لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کی طبیعت ہلکی پھلکی اور ہشاش بشاش ہو جائے گی۔ بہت سے لوگوں کو یہ نسخہ دیا جس کسی نے بھی اس کو استعمال کیا سو فیصد پایا۔ آپ بھی اس کو استعمال کریں۔(مرزا رضا کریم)

نوکری چاہیے یا حلال دولت۔۔۔ یہ پڑھیں!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کی دعاؤں سے میں عبقری 2009ء پڑھ رہا ہوں' اللہ تعالیٰ عالم غیب میں آپ کے پیرو مرشد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ کے صدقے سے درجات کو ایسا بلند کرے جب اللہ تعالیٰ آپ کے پیرو مرشد حضرت سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کو پوچھے محمد عبداللہ! دنیا میں میرے لیے کیا تحفہ لائے ہیں تو حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ آپ کو یعنی حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی کو پیش کر دیں۔ یا اللہ! میں نے حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی کو دنیا میں بطور تحفہ آپ کے لیے لایا ہوں۔ میں نے اپنی تربیت نہ ہونے کی وجہ سے آپ کے حق میں مندرجہ بالا الفاظ پیش کیے حضور پاک ﷺ کے صدقے یہ الفاظ اللہ کی بارگاہ میں مقبول ہوں۔ ایڈیشن خاص کیلئے حضور نبی کریم ﷺ کی امت کیلئے ایک لفظ جو کہ اسم اعظم سے کم نہیں ہے لکھ رہا ہوں اس کو میں نے اپنی جوانی میں خوب آزمایا ہے۔ اسم یَاوَھَّابُ اسم اعظم سے کم نہیں' ہر کام میں کامیابی ہوتی ہے سوائے جنات اور جادو کے علاوہ ہر کام میں اسم اعظم ہے' طریقہ نوٹ فرمالیں۔ سب سے پہلے اپنی طاقت کے مطابق صدقہ کریں پھر اس کے بعد غسل اور پاک صاف کپڑے پہنیں اور وضو کریں جب صدقہ کریں تو دل میں کام کی نیت کریں۔ اس کے بعد صبح دس بجے سے گیارہ بجے تک اول و آخر پچیس دفعہ درود شریف پڑھیں' یہ ایک گھنٹہ بہت اہم ہے۔ 100 مرتبہ اسم یَاوَھَّابُ پڑھیں۔ سو کی تعداد کو بہت ہی احتیاط کے ساتھ پڑھنا ہے' نہ زیادہ ہو نہ ہی کم ہو' کم یا زیادہ کی صورت میں یہ

چھوٹا سا وظیفہ' چالیس دن اور ملا اپنا گھر

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا بہت زیادہ شکر گزار ہوں کہ اس دور میں بھی لوگ عبقری کی وجہ سے اللہ سے دور نہیں ہیں۔ ہمارا اپنا گھر نہیں تھا' ہم اپنی باجی کے گھر میں رہتے تھے۔ اپنے گھر کے حصول کیلئے میں نے ایک جگہ پڑھا تھا کہ عشاء کی نماز کے بعد آیۃ الکرسی اکتالیس مرتبہ پڑھ کر اللہ سے دعا کریں اور یہ عمل چالیس دن کرنا ہے۔ ناغہ کے دن بعد میں پورے کر لیں۔ ابھی یہ وظیفہ کر رہی تھی کہ اللہ نے ہمیں اپنا گھر دے دیا۔

رشتہ میں بندش فوری ختم: میری چھوٹی بہن پر رشتہ کی بندش تھی' لاکھ کوششوں کے باوجود بھی رشتہ نہیں ہو رہا تھا پھر ہماری مسجد کے قاری صاحب نے ایک عمل بتایا کہ سورۂ بقرہ روزانہ ایک مرتبہ چار لوگوں نے مل کر پڑھنی ہے اور یہ عمل مسلسل چھ دن کرنا ہے۔ سورۂ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ دم والا پانی بچی کو پلانا ہے۔ اس عمل سے میری بہن کا بہت اچھی جگہ رشتہ ہو گیا اور اب وہ الحمدللہ بہت خوش ہے۔ وظیفہ نمبر 2: سورۂ احزاب تین جمعرات' سات لوگ ایک نشست میں بیٹھ کر تین تین دفعہ پڑھیں۔ انشاء اللہ بڑی جلد رشتہ ہو جائے گا۔ میری بھتیجی کا رشتہ نہیں ہو رہا تھا کسی نے بتایا ہم نے کیا اور رشتہ ہو گیا۔(رومیہ۔ن)

انجام معلوم: اگر کسی شخص نے کسی چیز کا انجام معلوم کرنا ہو کہ وہ اس کیلئے اچھی ہے یا بُری تو اسے چاہیے کہ یَاعَلِیْمُ کو سات دن تک سوتے وقت روزانہ 900 مرتبہ پڑھ کر بات کیے بغیر سوجائے۔ خواب میں اشارہ مل جائے گا۔

اسم کام نہیں کرے گا میری طرف سے سب کو اجازت ہے۔ آپ کو گھریلو پریشانی ہے' آپ کو نوکری چاہیے' آپ کو دولت حلال چاہیے' آپ نے بزرگان دین سے ملاقات کرنا ہے یہاں تک کہ حضرت خضر علیہ الصلوٰۃ والسلام کے علاوہ آپ کے بھائی حضرت الیاس علیہ الصلوٰۃ والسلام مراقبہ کی حالت میں ظاہری طور پر آپ سے ملاقات کریں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جس بزرگ سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں اسی طریقہ سے ملاقات ہوجائے گی۔ ظاہری طور پر آپ سے سلام دعا بھی ہوگی۔ یہاں تک اگر بارش کیلئے دعا کریں تو وہ بھی انشاء اللہ اس دن ہوجائے گی۔ اجتماعی کام ہو جو کہ شریعت میں جائز ہو' انشاء اللہ اسی دن سے برکات شروع ہوجائیں گی۔ لاعلاج بیماری کا اسی دن سے فائدہ شروع ہوجائے گا جو بھی انفرادی کام ہو یا اجتماعی صدقہ اور ٹائم کی اور تعداد کی پابندی کرنی ہے اس کے بعد مندرجہ بالا طریقہ سے اپنی حاجات کیلئے دعا کریں۔ (محمد اسلم' کراچی)

مسواک اپنائیں معدہ تندرست بنائیں

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کے رسالہ کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ آپ اس کے ذریعے انسانوں کی خدمت کررہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے اور آپ اور آپ کے گھر والوں کو اپنی حفظ و امان میں رکھے۔ آمین! مسواک کے بارے میں بچہ بچہ جانتا ہے کہ وضو میں مسواک کرنا سنت ہے اور اس سنت کی برکتوں کا کیا کہنا۔ مسواک میں بے شمار دینی اور دنیاوی فوائد ہیں اس میں کئی کیمیاوی اجزا ہیں جو دانتوں کو ہر طرح کی بیماری سے بچاتے ہیں۔ مسواک سے قوت حافظہ بڑھتا ہے اور سر کی رگوں کو سکون ملتا ہے۔ معدہ تندرست' نظر تیز اور بلغم دور ہوتا ہے۔ **مسواک کے بارے میں احادیث:** جب سرکار مدینہ ﷺ اپنے گھر مبارک میں داخل ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے۔ (صحیح مسلم) 2۔ جب حضور ﷺ نیند سے بیدار ہوتے تو مسواک فرماتے۔ (ابوداؤد) 3۔ تم مسواک کو لازم پکڑلو کہ یہ منہ کو پاک کرنے والی ہے۔ (مسند امام احمد)

منہ کے چھالوں کا آزمودہ علاج: بعض اوقات گرمی اور معدہ کی تیزابیت سے منہ میں چھالے پڑجاتے ہیں اور اس مرض سے خاص قسم کے جراثیم منہ میں پھیل جاتے ہیں' اس کیلئے منہ میں تازہ مسواک ملیں اور اس کے لعاب کو کچھ دیر تک منہ کے اندر پھراتے رہیں ایسا کرنے سے چھالے ختم ہوجاتے ہیں۔ **ٹوتھ برش مسواک کا نعم البدل نہیں:** ماہرین کی تحقیق کے مطابق 80 فیصد امراض معدہ اور دانتوں کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔ عموماً دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے کی وجہ سے مسوڑھوں میں طرح طرح کے جراثیم پرورش پاتے ہیں اور پھر معدے میں جاتے ہیں اور طرح طرح کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ ٹوتھ برش ''مسواک'' کا نعم البدل نہیں۔ **نقصانات:** جب برش کو ایک بار استعمال کرلیا جاتا ہے تو اس میں جراثیم کی تہہ جم جاتی ہے جس میں جراثیم نشوونما پاتے رہتے ہیں۔ برش کرنے سے دانتوں کی اوپری قدرتی چمک اتر جاتی ہے۔ برش کے استعمال سے مسوڑھے آہستہ آہستہ اپنی جگہ چھوڑ جاتے ہیں جس سے دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان خلا پیدا ہوجاتا ہے اور اس میں غذا کے ذرات پھنس جاتے ہیں جس میں جراثیم کو گھر مل جاتا ہے اور دیگر بیماریوں کے علاوہ آنکھوں کے امراض بھی جنم لیتے ہیں۔ اب میں قارئین کو اپنے چند آزمودہ نسخہ جات بتاتا ہوں: ۔ **سردیوں میں ہاتھ اور پاؤں پھٹنے کا علاج:** سخت سردی کی وجہ سے بعض اوقات ہاتھ، پاؤں اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان میں چیر سے پڑجاتے ہیں جس سے کافی تکلیف ہوتی ہے اس کا علاج یہ ہے کہ رات کو آگ کے سامنے بیٹھ کر متاثرہ جگہ پر پیاز کا ٹکڑا ملئے۔ **دل کی شریانیں کھولنے کا آزمودہ نسخہ:** ھوالشافی: لیموں کا رس ایک پیالی۔ ادرک کا رس ایک پیالی۔ لہسن کا رس ایک پیالی۔ سیب کا رس ایک پیالی۔ ان چاروں کو مکس کرکے ہلکی آگ پر آدھ گھنٹہ

سفرنامہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم

آٹھ اکتوبر بروز جمعرات ساری رات کا سفر کیا' 1305 کلومیٹر سفر کرنے کے بعد صبح تقریباً پانچ بجے احمد پور پہنچے۔ تسبیح خانہ احمد پور شرقیہ میں رکے۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کے بڑے بھائی محمد خالد محمود چغتائی صاحب کے ہاں ناشتہ تناول فرمایا۔ ناشتہ کے بعد صحرا کے سفر کیلئے گاڑی پر سامان باندھا اور گاڑی کے ٹائر تبدیل کیے۔ ڈیراور پہنچے جہاں اپنے ساتھی قاضی اللہ دتہ صاحب سے ملاقات کی۔ اس کے بعد صحرائی لوگوں سے ملاقات کیلئے سفر شروع کیا' عباسیہ چوک سے صحرائی لوگوں کیلئے مٹھائی اور کھانے پینے کی چیزیں لیں۔ ڈیراور اور صحرا کے اندر کا سفر کرتے ہوئے بجنوٹ سے ہوتے ہوئے حبیب والا ٹوبہ پہنچے۔ اس جگہ حضرت دامت برکاتہم کے آنے کی اطلاع پہلے سے تھی' قرب و جوار کے علاقوں سے بھی لوگ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم سے ملاقات کا شرف حاصل کرنے کیلئے تشریف لاچکے تھے۔ حضرت دامت برکاتہم ان صحرائی لوگوں سے گھل مل گئے' ان کے مسائل سنے۔ تیل اور پانی پر دم کرنے کے علاوہ تعویذ بھی دیئے۔ حضرت دامت برکاتہم نے قریب ہی بارش کے پانی سے بھرے ٹوبے سے وضو بھی کیا اور اس پانی کو پینے کیلئے بھی استعمال کیا۔ صحرائی لوگوں نے تمام نمازیں حضرت دامت برکاتہم کی امامت میں ادا کیں۔ حضرت جی دامت برکاتہم نے صحرا میں کھلے آسمان تلے رات گزاری۔ صبح نماز فجر کی ادائیگی کے بعد رینجرز کی چوکی ''شاہین چوکی'' پر تشریف لے گئے' ان افراد نے آپ کا پرجوش استقبال کیا۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے وہاں ملک کی سرحدوں کی حفاظت کیلئے خصوصی دعائیں کیں۔ وہاں سے نکلے تو قریبی بستی کے لوگوں کے اصرار پر وہاں تشریف لے گئے۔ وہاں سے واپسی کا سفر شروع کیا پہلے احمد پور شرقیہ میں ادائیگی نماز کے بعد لاہور کا سفر شروع کیا اور بخیر وعافیت گیارہ اکتوبر 2015ء کو واپس تسبیح خانہ میں پہنچے۔ پانچ نومبر بروز جمعرات ساری رات کا سفر کیا۔ چھ نومبر بروز جمعہ احمد پور شرقیہ پہنچے وہاں سے پھر اگلا سفر قلعہ ڈیراور میں اصحاب رسول ﷺ کے مزارات پر حاضری دی' اعمال کا ہدیہ دیا اور وہاں مخلوق خدا کے دکھوں اور تکلیفوں کیلئے انہیں اعمال بتائے اور ان کے دکھوں کیلئے تدابیر کیں جس کا نہ نذرانہ' نہ شکرانہ نہ ہدیہ نہ بخشش۔ پھر وہاں سے عین صحرا میں کھوکھر والا ٹوبہ' وہاں عشق مصطفی ﷺ کی محفل لگائی' لوگوں کے دکھوں تکلیفوں اور گھریلو الجھنوں کیلئے اعمال' تعویذ' تدابیر اور دعا فرمائی۔ پھر اگلا سفر شروع کیا' وہاں سے ٹوبہ کٹاڑے والا تشریف لے (باقی صفحہ نمبر 40 پر)

شک' ڈپریشن' ٹینشن کا آسان آزمودہ اور مجرب علاج

اگر آپ تالا لگا کر لوٹتے ہیں اور گھر پہنچ کر شک میں مبتلا ہوجاتے ہیں کہ پتہ نہیں تالا لگایا ہے یا نہیں اور پھر دکان' ورکشاپ پہنچ کر دوبارہ چیک کرنے جاتے ہیں۔ اگر آپ غسل کے دوران پوری ٹنکی خالی کردیتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں آپ ابھی تک پاک نہیں ہوئے۔ اگر آپ ٹینشن کے مریض ہیں نامعلوم کون سا غم اندر ہی اندر آپ کو کھائے جارہا ہے۔ اگر آپ بیٹھے بیٹھے کہیں کھوجاتے ہیں۔ اگر کوئی خیال آپ کے ذہن میں اٹک گیا ہو اور منظر سے غائب ہونے کی بجائے اس نے آپ کو عاجز کردیا ہو تو رات کو سوتے وقت اول آخر تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ۔ کی گیارہ تسبیحات پڑھ کر سوجائیں اور صبح بستر سے اترنے سے پہلے یہ عمل کریں۔ (تنویر اقبال' ملھووالی)

تک ابال لے۔ جب ایک پیالی رس کم رہ جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کرکے اس میں تین پیالی شہد ملالیں اور بوتل میں ڈال دیں' اس دوائی کو روزانہ نہار منہ دو سے تین چمچ پی لیجئے' کچھ ہی دنوں میں انشاء اللہ دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔ **گردہ کے درد اور پتھری کیلئے:** مولی اور آلو (بموزن) بھون کر حسب ضرورت سونف' نمک' کالی مرچ شامل کرکے استعمال کی جائے۔ گردے کے درد اور پتھری کیلئے بے حد مفید ہے۔ یہ نسخہ جات استعمال کریں۔ (کلیم اللہ شیخ' پہاڑپور)

پودینہ کے چند پتوں سے صحت پائیں

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! قے کیلئے ایک زبردست گھریلو نسخہ حاضر خدمت ہے جو کہ میری دادی اماں نے ہمیں بتایا ہے' خود بھی وہ اپنے پوتوں' پوتیوں اور نواسوں نواسیوں کو سالہا سال سے بنا کر دیتی آئی ہیں' کبھی ڈاکٹر سے دوا نہیں لی۔ **ھوالشافی:** پودینہ کے چند پتے' چٹکی بھر خشک ثابت دھنیا' دارچینی ایک لکڑی کا ٹکڑا' سونف ایک چمچ' چینی میٹھے کیلئے اور آدھا لیموں۔ **طریقہ:** ایک پیالی پانی کی چولہے پر رکھیں جب پانی گرم ہونے لگے پودینہ' دھنیا' سونف' دارچینی' میٹھا ڈال دیں اور ابلنے دیں جب پانی کا رنگ قہوے کی مانند ہوجائے تو اتار کر چھان لیں اور نیم گرم آدھا لیموں نچوڑ کر مریض کو دیں' دن میں دو بار ایسا کریں انشاء اللہ قے دوبارہ نہیں آئے گی۔ نہایت سستا اور آسان ہے۔ (م،م۔ بھکر)

جادو، جنات، گھریلو پریشانیاں دور اور غیبی رزق کے دروازے کھلوائیں

بسم اللہ الرحمن الرحیم کے خواص: مجربات دیربی کے صفحہ نمبر چار پر شیخ احمد دیربی فرماتے ہیں کہ بسم اللہ کے بعض خواص میں سے ایک یہ ہے کہ اگر کوئی محرم کی یکم تاریخ کو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ایک کاغذ پر 113 بار لکھ کر اپنے پاس رکھے تو پوری زندگی اس کو کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش نہ آئے۔ بعض صالحین سے منقول ہے کہ جو آدمی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کو بارہ ہزار بار پڑھے اور ہر ایک ہزار کے بعد دو رکعت نماز پڑھے اور نبی کریم ﷺ پر درود پڑھے اور اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کا سوال کرے پھر دوبارہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھے اور ایک ہزار کے بعد درود شریف اور دو رکعات نماز پڑھ کر طلب حاجت کرے۔ اسی طرح پڑھتا رہے یہاں تک کہ بارہ ہزار عدد مذکور پورے ہوجائیں بس جو کوئی اس پر عمل کرے گا حاجت اس کی جس طرح کی ہوگی۔ باذن اللہ پوری ہوگی۔ **(مجربات دیربی ص4)**۔ جو آدمی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ 786 بار متواتر سات دن جس کام کے واسطے پڑھے گا خواہ نفع حاصل کرنے کے واسطے ہو یا مصیبت ہٹانے کے واسطے ہو یا کاروبار کے واسطے' انشاء اللہ وہ مقصد پورا ہوگا۔ **(مجربات دیربی ص نمبر4)**۔ خزینۃ الاسرار لمناوی میں لکھا ہے کہ جو آدمی رات کو سوتے وقت اکیس مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر سوئے وہ تمام انسانی شیطانی شرارتوں سے اور جن' بھوت آگ سے محفوظ رہے گا۔ مرگی والے کے کان میں اکتالیس مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر دم کرنے سے وہ ہوش میں آجاتا ہے۔ درد یا جادو وغیرہ پر متواتر لگاتار سات دن سو سو مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھنے سے درد یا جادو دور ہوجاتا ہے۔ اتوار کی صبح سورج نکلتے ہی 313 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اور سو دفعہ درود شریف پڑھنے سے غیبی رزق کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ اکیس مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھ کر بچوں کے گلے میں ڈالنے سے بچہ تمام آفات و بلیات سے محفوظ رہتا ہے۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اکسٹھ بار کسی کاغذ پر لکھ کر جس عورت کی اولاد زندہ نہ رہتی ہو وہ اس کو اپنے پاس لکھ کر بطور تعویذ رکھے' انشاء اللہ اس کی اولاد زندہ رہے گی یہ امر مجرب اور آزمودہ ہے۔ (مجربات دیربی) اگر کوئی آدمی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اکسٹھ بار کسی کاغذ پر لکھ کر اپنے کھیت میں دفن کرے تو موجب ہے' سرسبز کھیت و فراوانی' غلہ و حفاظت از جملہ آفات و باعث حصول برکت ہوگا۔ **(مجربات دیربی' صفحہ نمبر6)**

ایک مرد صالح نے کہا کہ جو کوئی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ چھ سو چھبیس بار لکھ کر اپنے پاس رکھے گا اللہ تعالیٰ اس کو بہت عظیم بنادے گا۔ کوئی آدمی اس کو نقصان نہیں دے سکتا۔ باذن اللہ (کتاب الداء والدواء للنواب صدیق حسن **خان صفحہ نمبر17)** امام رازی رحمۃ اللہ علیہ تفسیر کبیر جلد اول صفحہ نمبر 168 پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کی برکات فرماتے ہوئے لکھتے ہیں کہ فرعون نے دعوے الوہیت کرنے سے پہلے ایک مکان بنایا تھا اس کے بیرونی دروازے پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھی تھی جب اس نے خدائی دعویٰ کیا اور حضرت موسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کو تبلیغ کی اس نے قبول نہ کی تو حضرت موسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کے حق میں بددعا کی کہ" خداوند نے اس خبیث کو کس کیلئے مہلت دے رکھی ہے" وحی آئی اے موسیٰ! ایسا تو ہے اس قابل ہے کہ اس کو ہلاک کردیا جائے لیکن اس کے دروازے پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھی ہے جس کی وجہ سے وہ عذاب سے بچا ہوا ہے اسی وجہ سے فرعون پر گھر میں عذاب نہیں آیا بلکہ وہاں سے نکال کر دریا میں غرق کردیا گیا۔ سبحان اللہ! جب ایک کافر کا گھر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کی برکت سے عذاب سے بچ گیا اگر کوئی مسلمان اس کو اپنے دل و دماغ میں اور زبان میں لکھ لے تو کیوں نہ وہ عذاب الٰہی سے محفوظ رہے گا۔ حضرت مولانا شاہ عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ تفسیر عزیزی میں لکھتے ہیں کہ مفسرین نے کہا ہے کہ جب طوفان نوح نے اپنے خوفناک عذاب کے چنگل میں گھیر لیا اور حضرت نوح علیہ الصلوٰۃ والسلام اپنی کشتی میں سوار ہوئے تو وہ بھی خوف غرق سے بہت ہراساں تھے۔ انہوں نے غرق سے نجات پانے کیلئے اور اس عذاب خداوندی سے محفوظ رہنے کیلئے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کہا۔ اس کلمہ کی برکت سے ان کی کشتی غرقابی سے محفوظ و سالم رہی۔ مفسرین کہتے ہیں جب اس آدھے کلمے کی وجہ سے **بسم اللہ مجرھا و مرسھا** سے اتنے ہیبت ناک طوفان سے نجات حاصل ہوئی تو جو آدمی اپنی پوری زندگی اس پورے کلمے یعنی بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ سے اپنے کام کی ابتدا کرے تو وہ نجات سے کیوں کر محروم ہوسکتا ہے۔ **(تفسیر عزیزی ص16)** **(تفسیر کبیر جلد1 ص169)** حضرت سلیمان علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جب بلقیس ملکہ یمن کو پہلا خط لکھا تو انہ من سلیمان وانہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھا تو اس کی برکت سے بلقیس ان کے نکاح میں آئی اور ان کا پورا ملک

کمر اور ٹانگوں کو دے لاجواب طاقت! آزمودہ نسخہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس اعصابی طاقت' مردانہ طاقت' کمر کی طاقت' ٹانگوں پٹھوں کی طاقت کیلئے ایک آزمودہ نسخہ ہے جو میں قارئین عبقری کی نذر کررہا ہوں۔ **ھوالشافی:** دیسی گھی گائے آدھ کلو' شہد آدھ کلو' موصلی سفید پانچ تولہ' انڈا دیسی زردی 12 عدد۔ **ترکیب:** پتیلی میں گھی ڈال کر ایک منٹ بعد شہد ڈال کر تین منٹ بعد انڈوں کی زردی ڈال کر مسلسل پانچ منٹ تک ہلاتے رہیں۔ اس کے بعد موصلی سفید شامل کرکے دو منٹ پکائیں۔ اتار کر ٹھنڈا کرکے محفوظ رکھیں۔ ایک چمچ صبح و شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ چند ہفتے متواتر استعمال کریں اور کمال دیکھیں۔ (خالد بھٹی' احمد پور شرقیہ)

دست بند کرنے کیلئے: دستوں کو بند کرنے کیلئے دھنیا بہت مفید ہے۔ بھنے ہوئے دھنیا کا سفوف چھ گرام دہی یا چھاچھ یا پانی کے ساتھ پلانے سے خونی دست بھی بند ہوجاتے ہیں۔

حضرت سلیمان علیہ الصلوٰۃ والسلام کے قبضے میں آیا (تفسیر کبیر ج1، ص169) **حضرت عیسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ایک واقعہ:** ایک دفعہ قبرستان سے گزر ہوا تو دیکھا ایک آدمی کو نہایت شدت کے ساتھ عذاب دیا جارہا ہے دیکھ کر حضرت عیسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام چند قدم آگے تشریف لے گئے۔ نہا کر وضو کر کے واپس ہوئے اب جو واپسی پر اس قبر سے گزرے تو دیکھا کہ اس قبر میں نور ہی نور ہے اور وہاں رحمت الٰہی کی بارش ہورہی ہے۔ آپ بہت حیران ہوئے اور بارگاہ الٰہی میں عرض کیا کہ مجھے اس کا راز بتایا جائے۔ ارشاد ہوا کہ روح اللہ یہ آدمی بہت سخت گنہگار تھا اس وجہ سے عذاب الٰہی میں گرفتار تھا لیکن اس نے اپنی حاملہ بیوی چھوڑی تھی اس کے ہاں لڑکا پیدا ہوا اور آج اس کو مکتب بھیجا گیا اور وہاں اس کو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھائی' مجھے حیا آئی کہ زمین کے اندر اس آدمی کو عذاب دیا جارہا ہے جس کا بچہ زمین پر اللہ کا نام لے رہا ہے۔ (تفسیر کبیر جلد1 ص176)

حضرت خالد بن ولید رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس کوئی آدمی زہر ملا پانی لایا اور کہا کہ اگر آپ اس زہر کو پی کر صحیح سلامت زندہ رہیں تو ہم جان لیں گے کہ آپ کا مذہب اسلام سچا مذہب ہے۔ آپ نے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر وہ زہر پی لیا اور اللہ کے فضل سے کچھ بھی اثر نہ ہوا۔ قیصر روم کو بڑی شدت سے دردسر ہوا علاج ومعالجے سے مایوسی کے بعد اس نے حضرت عمر فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی خدمت میں لکھا کہ مجھے دردسر کی شکایت ہے' کچھ علاج کیجئے۔ آپ نے اس کے پاس ایک ٹوپی بھیجی جب بادشاہ وہ ٹوپی اوڑھتا تو سر کا درد ختم ہوجاتا۔ جب اتار دیتا تو سر کا درد دوبارہ شروع ہوجاتا۔ اس کو سخت تعجب ہوا۔ اس نے ٹوپی کو کھلوا کر دیکھا تو اس میں ایک پرچہ لکھا ہوا تھا جس میں بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھا تھا۔ (تفسیر کبیر جلد1، ص171) نیز علماء نے یہ بھی کہا ہے کہ دن رات کے چوبیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ پانچ گھنٹوں کے لیے پانچ وقت کی نماز مقرر ہے اور بقیہ انیس گھنٹوں کیلئے انیس حروف عطا فرمائے تاکہ انیس گھنٹوں کیلئے انیس حروف عطا فرمائے تاکہ انیس گھنٹوں میں ہرنشست برخاست ہرحرکت وسکون اور ہر کام کے وقت ان انیس حروف کے ذریعے سے برکت حاصل ہو یعنی ان حروف بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کی برکت سے یہ انیس گھنٹے بھی عبادت میں لکھے جائیں۔ (تفسیر عزیزی جلد1 ص16)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کی برکات میں سے ایک یہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جب کوئی آدمی بیت الخلاء جاتا ہے تو اس کو چاہیے کہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھے تاکہ اس کی وجہ سے اس کی شرمگاہ اور جنات کے درمیان پردہ واقع ہوجائے یعنی جب کوئی آدمی تسمیہ کہہ کر بیت الخلا جاتا ہے تو اس کا خاصہ یہ ہے کہ ان کی نظر اس کی شرمگاہ کی طرف نہیں جاتی لہٰذا جب اس کی تاثیر یہ ہے کہ یہ آیت انسان اور جنات کے درمیان پردہ بن جاتی ہے تو امید ہے کہ یہ ایک مسلمان اور عذاب عقبیٰ کے درمیان بھی یقیناً پردہ بن کر حائل ہوگی۔ (تفسیر عزیزی)

حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک پرچہ پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھی ہوئی زمین پر پائی' اس کو اٹھالیا' ان کے پاس سوائے دو درہم کے اور کچھ نہ تھا' خوشبو خرید کر آپ نے اس پرچہ پر خوشبو لگائی' اس کے صلہ میں خواب کے اندر آپ کو فرمایا: اے بشر! تو نے میرے نام کو خوشبودار بنایا میں تیرے نام کو دنیا وآخرت میں خوشبودار بناؤں گا۔ (کتاب الداء والدواء للجواب صدیق حسن' تفسیر کبیر ص71) (محمد صفی اللہ ہمدانی' اٹک)

کمی رزق کا آزمودہ علاج

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ کو' آپ کے سارے عبقری کے عملے کو' ایمان اور صحت والی دراز زندگیاں عطا فرمائے۔ میں عرصہ چھ ماہ قبل عبقری سے متعارف ہوئی' جب کالج کی ایک بچی اس کو پڑھ رہی تھی۔ اس میں ایک عمل لکھا تھا میں نے کیا اللہ نے فوراً میری حاجت پوری کی۔ تقریباً چھ سال سے میں اوون لینا چاہتی تھی' پیسے اکٹھے کرکے بھائی کو دیئے مگر اوون تھا کہ آنے کا نام ہی نہ لیتا تھا۔ گیس کی لوڈشیڈنگ کے زمانے میں ضرورت اور بھی شدید تھی' کتنی ہی بار اپنی بے بسی پر اللہ کے حضور روئی' گڑگڑائی' استغفار کیا مگر کام ندارد۔ بچی سے رسالہ عبقری لیا تو لکھا تھا اگر کوئی بندہ تنگ کرتا ہو تو فَسَيَكْفِيْكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ﴿بقرہ۱۳۷﴾ کی تسبیح صبح وشام ایک ہفتہ تک پڑھیں۔ ظالم بندے سے جان چھوٹ جائے گی۔ قاری نے لکھا تھا کہ میرے بیٹے کو اس کا باس بہت تنگ کرتا تھا میں نے ایک ماہ یہ تسبیح کی تو اس کی ٹرانسفر ہوگئی اور میرے بیٹے کو اس کی دھمکیوں اور اذیت سے اللہ پاک نے نجات دلا دی۔ یہ پڑھ کر میں نے یہ تسبیح اوون کیلئے پڑھنا شروع کردی' واللہ ابھی تسبیح کرتے چوتھا دن تھا کہ بھائی نے اوون بھیج دیا اور میں عبقری کی دیوانی ہوگئی کہ اللہ کریم نے میری استغفار کو قبول فرما کر مجھے عبقری سے متعارف کروایا۔

یونہی میرے گھر کے حالات پچھلے بیس سال سے بڑے مخدوش جارہے تھے' رزق کی کمی نے گھر میں لڑائیوں تک کو جنم دے دیا تھا' ادھر میاں سے خرچہ مانگا' ادھر توں تراخ شروع' رمضان المبارک کے شمارے میں 27 ویں شب کا عمل پڑھا کہ سات جو کے دانوں پر 129 مرتبہ سورۂ کوثر پڑھو اور اول وآخر درود ابراہیمی گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دانوں پر دم کیا۔ بس جناب تب سے اب تک سورۂ کوثر سات بار اول وآخر درود شریف کے ساتھ گیارہ یا سات مرتبہ پڑھتی ہوں۔ اللہ کریم نے کرم کیا میں جو کسی دن سو روپے کیلئے بھی پریشان ہوتی تھی اور اللہ سے رو رو کر عرض کرتی تھی کہ مالک اب کالج جارہی ہوں کوئی بچی خرچ کا نہ کہہ دے' اللہ رحیم وکریم عزت رکھ لینا۔ اب سورۂ کوثر سے اللہ نے غنی کردیا۔ اب پرس اللہ کریم نے پیسوں سے بھر دیا ہے۔ **پندرہ سال پرانی مصیبت ایک دم سے ختم:** میرے ادارے میں کچھ بچیوں کے ساتھ ایک مسئلہ تھا کہ ادھر بچیوں کے پیپرز کا وقت آتا تو اُدھر بچیوں کی آنکھ پر دانہ' پھنسی نکل آتا۔ پڑھتیں تو کیا الٹا تکلیف میں مبتلا ہوجاتیں' دس پندرہ سال سے اکثر بچیوں کو اس مسئلہ کا سامنا تھا۔ عبقری میں ایک عمل آیا کہ" باوضو تعوذ اور تسمیہ کے بعد تین بار درود ابراہیمی پڑھیں پھر ایک سانس میں سورۂ مدثر کی آیت اٹھارہ لَا تُبْقِيْ وَلَا تَذَرُ ﴿المدثر۲۸﴾ گیارہ بار پڑھ کر آنکھوں پر پھونک دیں۔ ایسا تین چار بار کرنے سے پھنسی ختم ہوجائے گی اور کبھی نکلے گی نہیں۔ الحمدللہ! بس جناب! مالک الملک نے کرم فرمایا یہ دم کرنے سے بچیوں کی آنکھیں ٹھیک ہوگئیں بلکہ اب تو کسی بچی کی آنکھ دکھنے آئے تو یہی پڑھ کر دم کردیتی ہوں۔ ڈاکٹرز کے پاس جانے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرمادیتے ہیں۔ (ام معاویہ' سرگودھا)

کمال سورۂ کوثر

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ سدا سلامت رہیں' آمین! میں عبقری میں سے دیکھ کر کلمہ کا وظیفہ پڑھتی ہوں جو کہ بہت اچھا جارہا ہے' وظیفہ پڑھ کر دل کو بہت سکون ملتا ہے اور میں خوشی محسوس کرتی ہوں' بیت الخلا کی دعا اور وضو کی دعا کا اپنی بیٹیوں کو بھی عادی بنایا ہے اور میں خود بھی پڑھتی ہوں۔ عبقری میں سے پڑھ کر سورۂ کوثر پڑھتی ہوں' اپنی تنخواہ پر پھونک مارتی ہوں' الحمدللہ! اگلی تنخواہ تک پیسے بچ جاتے ہیں۔ پھر خدا کا شکر ادا کرتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ یااللہ مجھے کسی کا محتاج نہ کرنا' صرف اپنے در کا محتاج بنانا۔ اس وظیفے کا ایک اور کمال یہ ہوا کہ میری ہر گرمیاں ڈریس لگوا لگوا کر گزرتی تھیں مگر گزشتہ گرمیوں میں

ڈاکٹر کے پاس ایک مرتبہ بھی نہیں گئی اور میری گرمیاں بہت پرسکون گزریں اور مجھے خود میں ایک نئی طاقت محسوس ہو رہی ہے۔ آپ کو دعا دیتی ہوں اللہ آپ کو سلامت رکھے اور خوش رکھے آمین ثم آمین۔ میں آپ کو روزانہ ایک تسبیح یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ کی پڑھ کر ہدیہ کرتی ہوں آپ کی اور آپ کے عبقری کے پورے نظام کی دعا کرتی ہوں اور غیبی امداد اور قیامت تک حفاظت کیلئے دعا کرتی ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے اور اپنے مشن میں کامیاب کرے۔ (خ،ع)

مالامال ہونے کے آسان وظیفہ جات

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ پاک آپ کو درازیٔ عمر بالخیر عطا فرمائیں۔ ہماری دکان میں کچھ عرصہ پہلے چوری ہوئی جس کی وجہ سے ہم پر بہت زیادہ قرض تھے۔ مجھے کسی نے آپ کی کتاب ''صلوٰۃ التسبیح کے کرشمات'' دی تو میں اور میرے شوہر نے قرض اتارنے کی نیت سے صلوٰۃ التسبیح پڑھنا شروع کردی' دو روز بعد میرے والد صاحب اور بھائی جو کہ ہمارا جائیداد کا حصہ دینے سے انکاری تھے اور ہمیں یقین تھا کہ وہ کبھی ہمیں نہیں دیں گے کا فون آیا کہ ہم نے زمین بیچ دی ہے اور آکر پانچ لاکھ کا چیک لے جاؤ اور باقی دس لاکھ ڈیڑھ دو ماہ میں ملے گا۔ خیر چیک مل گیا اور میاں کو ساڑھے تین لاکھ دے دیا جس سے ہمارا قرض بھی اتر گیا اور دکان پھر دوبارہ سامان سے بھر گئی۔ ایک اور خاص عمل جو میں صلوٰۃ التسبیح پڑھنے سے پہلے بھی کرتی رہی اور اب بھی کررہی ہوں جس کے پڑھنے سے اللہ نے مجھے مالامال کردیا اور غیب کے خزانوں سے بن مانگے عزت و برکت اور عافیت والا رزق عطا فرمایا۔ وہ برکت والی تھیلی کا عمل ہے۔ میں نے دفتر ماہنامہ عبقری لاہور سے برکت والی تھیلی منگوائی اور اس پر صبح وشام 129 مرتبہ سورۂ کوثر پڑھتی ہوں اور جب بھی اس میں پیسے رکھتی یا نکالتی ہوں تو ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر دم کرتی ہوں۔ اس عمل کی برکت سے ہی ہمیں پہلے پانچ لاکھ ملے پھر دس لاکھ بھی مل گئے۔ اب میرا اپنا اکاؤنٹ ہے اور میں نے اپنے بچوں کیلئے ایک چھوٹا سا پلاٹ بھی لیا ہے اور کچھ پیسے اپنے لیے رکھے ہیں۔ عمل اب بھی جاری ہے اور انشاء اللہ مرتے دم تک جاری رہے گا۔ اس کے علاوہ سورۂ فاتحہ و سورۂ اخلاص کا عمل کرتی ہوں جو کہ یہ ہے:۔ اول و آخر تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ ایک بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ اخلاص پڑھتی ہوں۔

وظیفہ پڑھو' جائے نماز سے اٹھو اور حاجت پوری: یہ عمل میں نے اپنی والدہ کی پرانی کتاب ''اعمال قرآنی'' سے لیا تھا' (والدہ کی کتاب سے مراد یہ کتاب ان کے پاس ہوتی تھی' ان کے وفات کے بعد میں لے آئی) آپ سے تعلق سے پہلے میں نے اسے دوبار آزمایا ہے کامیاب رہا ہے' دو ہزار مرتبہ بسم اللہ اس طرح پڑھیں کہ ہر ہزار کے بعد دو نفل حاجت کے پڑھیں جن بزرگوں کا عمل ہے انہوں نے کتاب میں لکھا ہے کہ جائے نماز سے نہ اٹھوگے کہ حاجت پوری ہوگی (بات کا مفہوم ہے)۔ ایک بار میرے میاں نے مجھے گھر سے نکال دیا' نوبت طلاق تک پہنچ گئی' میں نے ساری رات پڑھا' فجر پڑھ کر سوئی تو خواب دیکھا میاں لینے آئے ہیں۔ دن چڑھا تو واقعی انہوں نے آکر معذرت کی اور مجھے اسی دن عزت سے واپس گھر لے آئے۔ دوسرا قرض کی نیت سے پڑھا تھا دو سال پہلے' پڑھ کر سوئی تو خواب میں دیکھا بہت سے پیسے میرے پاس ہیں اور قرض اتر گیا ہے مگر سارا نہیں۔ تب عید تھی میرے دیوروں اور جیٹھوں نے مل کر میرے میاں کا آدھا قرض تقریباً ساٹھ لاکھ کے قریب اتار دیا اور یہ بھی اسی روز ہوا تھا یہ بھی تیر بہدف ہے۔ (ق،ش)

سورۂ مزمل سے رزق میں اضافہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! امید ہے آپ خیریت سے ہوں گے اور بارگاہ الٰہی میں التجا ہے کہ اہل اسلام پر آپ کا سایہ قائم رہے۔ آمین! میرے والد صاحب ملازمت کے ساتھ ساتھ کاروبار بھی کرتے رہے ہیں' گزشتہ کئی سالوں سے کاروبار زوال کا شکار تھا اور کوئی صورت نہیں نظر آتی تھی تو میرے والد صاحب نے مکان پر بینک سے سود پر پچیس لاکھ کا قرضہ لیا تھا اور اس پیسے سے کاروبار شروع کیا۔ دو تین سال کاروبار ٹھیک رہا مگر پھر زوال پذیر ہوگیا' ہماری دکان (جو کہ ہم نے کرائے پر لی ہوئی ہے) خالی ہوگئی۔ اس کا کرایہ اور بینک کا سود ہمارے سر پر تھا۔ اس وقت ایک بزرگ نے اکتالیس دفعہ اکتالیس دن تک سورۂ مزمل پڑھنے کو کہا ہم نے یہ عمل کیا تو حالات بہت بہتر ہونا شروع ہوگئے اور میرے والد نے آئندہ سود پر قرض لینے سے توبہ کرلی۔ (سدرہ جمیل)

معدہ کی مریضہ' قیمتی ادویات اور آسان نسخہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کا رسالہ عبقری پچھلے دو سال سے مسلسل پڑھ رہا ہوں۔ میں نے آپ کی ایک کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' دفتر ماہنامہ عبقری سے منگوائی۔ اس میں سے ہاضمے کی ایک خاص دوا والا نسخہ بنا کر اپنی بھابھی کو دیا جو کہ معدے کی مریضہ تھیں اور ان کے معدے میں سوزش رہتی تھی' کئی ڈاکٹروں سے بہت قیمتی اور مہنگی دوائیں کھانے کے باوجود آرام نہیں آرہا تھا۔ میں نے وہ بنا کردی تو ساری انگریزی ادویات سے اُن کی جان چھوٹ گئی اور اللہ پاک نے ان کو شفاء دے دی اب جو مرضی کھالیں ہر چیز ہضم ہوجاتی ہے۔ **حوالشافی:** کلونجی' اجوائن' سہاگہ بریاں' زیرہ سفید' کالی مرچ تمام اشیاء دو دو تولہ لیکر گرائنڈ کرلیں۔ آدھا چمچ دن میں دو بار کھانے سے پہلے یا بعد پانی کے ہمراہ۔ محترم حضرت حکیم صاحب! یہ نسخہ استعمال کرنے سے ان کی بہت ساری بیماریاں ٹھیک ہوگئی ہیں۔ مثلاً یورک ایسڈ' گیس' اپھارہ' بدہضمی' قبض' معدے کی سوزش سب کچھ صرف اس ٹوٹکے سے ٹھیک ہوگیا۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اور ماہنامہ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی عطا فرمائے اور آپ یونہی لوگوں کی خدمت کرتے رہیں۔ آمین!

آمدن بڑھانے کا آزمودہ خاص عمل آزما کر دیکھ لیں!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں پچھلے سات سال سے ماہنامہ عبقری بڑے ذوق شوق سے پڑھ رہا ہوں اور اس سے خوب فائدہ اٹھا رہا ہوں۔ میرے پاس کچھ اعمال ہیں جو میں ماہنامہ عبقری کے قارئین کی نذر کررہا ہوں۔

آمدن بڑھانے کا خاص عمل

اس عمل کی بدولت حکیم' ڈاکٹر' وکیل اور دکاندار یا دیگر کاروباری لوگ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ عمل انہیں بہت زیادہ فائدہ دے گا اور آمدنی بڑھنا شروع ہوجائے گی۔ صبح کے وقت جب سورج ایک نیزہ بلند ہوجائے تو قرآن پاک کھول کر آرام سے بیٹھ کر سورۂ رحمٰن سورج کی طرف منہ کرکے

سورۂ مزمل سے آفات ٹلوائیں

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! جب سے آپ کے ساتھ سلسلہ جڑا' اللہ سے رابطہ بڑھا' اللہ کی طرف سے کوئی وسوسہ' کوئی ڈر کچھ پریشانی نہیں' ہر وقت ایک یقین ہے کہ اللہ ساتھ ہے۔ ہر وقت' ہر مشکل میں' ہر پریشانی میں بلکہ مجھے لگتا ہے اب میں پریشان ہوتی ہی نہیں ہوں اور کوئی پریشانی کبھی مجھ پر آ ہی نہیں سکتی۔ جن دنوں سیلاب آیا' میں پریشان تھی کہ لوگ ڈوب جائیں گے' لوگ کیا کریں گے' میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی مجھے کہہ رہا ہے کہ سورۂ مزمل لگاتار تین دن پڑھا اکتالیس مرتبہ روزانہ پڑھنی ہے۔ ایک ہی نشست میں۔ اس سے پریشانی' مشکل حل ہوجائے گی' انشاء اللہ۔ میں نے دو دن ہی پڑھی اور دونوں دن بارش رک گئی تھی۔ مجھے جب بھی کوئی معاشی یا گھریلو پریشانی ہوتی ہے میں یہی درج بالا عمل پڑھتی ہوں مسئلہ حل ہوجاتا ہے۔ (عمارہ سلیم)

باپ کا بیٹے پر حق: حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ باپ کا کوئی عطیہ بیٹے کے لیے اس سے بڑھ کر نہیں کہ اس کی تعلیم و تربیت اچھی کرے۔

پڑھنا شروع کردیں۔ جب پہلی دفعہ آیت فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ پڑھیں تو دائیں ہاتھ کی کلمہ والی انگلی سے سورج کی طرف اشارہ کردیں۔ اسی طرح ہر دفعہ اس آیت پر سورج کی طرف اشارہ کرتے رہیں یہاں تک کہ سورۃ ختم ہوجائے۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن تک کریں۔ چالیس دن کے بعد دن میں جب بھی موقع ملے سورۂ رحمٰن کی پابندی رکھیں۔ اس عمل کی برکت سے ان شاء اللہ ایک ہفتہ کے بعد ہی مخلوق آنا شروع ہوجائے گی۔ آزما کر دیکھ لیں۔ **قرض سے نجات اور رزق کی کشادگی کیلئے پر تاثیر عمل:** جو شخص بیروزگار ہو اور ملازمت نہ ملتی ہو یا گھر میں تنگدستی ہو اور فقر و فاقہ ہو ایسے لوگوں کیلئے قرآن پاک کا یہ عمل تیر بہدف ہے۔ عمل کریں اور ملازمت نہ ملنے کی پریشانی یا گھریلو حالات میں تنگدستی کی پریشانی سے نجات پائیں۔ اس عمل کی برکت سے ان شاء اللہ ملازمت بھی مل جائے گی اور گھریلو مالی حالات بھی آہستہ آہستہ بہتر ہونا شروع ہوجائیں گے۔ عمل یہ ہے: مندرجہ ذیل آیات کو نماز عشاء کے بعد باوضو ان تین آیات کو ایک ہزار مرتبہ پڑھیں اور پھر ان کی تاثیر دیکھیں۔ یہ عمل آپ کو مایوس نہیں کرے گا۔ عمل میں ناغہ نہیں ہونا چاہئے خواتین مخصوص ایام کے دن شمار کرکے بعد میں پورا کرسکتی ہیں۔ اول تو پہلے چلہ یعنی چالیس دن میں کام ہوجائے گا نہیں تو دوسرا چلہ اور پھر تیسرا چلہ تک یعنی 120 دن تک مزید کریں۔ ان شاء اللہ کام ہوجائے گا۔ سورۂ المومن (پ24) کی تین آیات یہ ہیں: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ حٰمٓ ﴿۱﴾ تَنْزِیْلُ الْکِتٰبِ مِنَ اللّٰهِ الْعَزِیْزِ الْعَلِیْمِ ﴿۲﴾ غَافِرِ الذَّنْۢبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِیْدِ الْعِقَابِ ذِی الطَّوْلِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ اِلَیْهِ الْمَصِیْرُ ﴿۳﴾ **امراض چشم کیلئے:** جس شخص کی آنکھیں دکھتی ہوں یا سرخی مائل ہوجائیں ان شاء اللہ تعالیٰ آنکھوں کی جملہ بیماریاں اس عمل کی برکت سے ختم ہوجائیں گی مجرب ہے عمل یہ ہے۔ پوری سورۂ فاتحہ اکتالیس بار پڑھ کر آنکھوں پر دم کریں اگر خود اپنی آنکھیں دکھتی ہوں تو ہاتھ کی انگلیوں پر دم کرکے دونوں آنکھوں پر پھیر لیں۔ ان شاء اللہ جلد آرام آجائے گا۔ صحت مند ہونے تک روزانہ یہ عمل کرتے رہیں ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اگر آنکھ پر چوٹ لگ جائے تو اول آخر درود ابراہیمی **سورۃ الھمزۃ** (پارہ30) پڑھ کر آنکھوں کے زخم پر دم کردیں اگر خود اپنی آنکھیں دکھتی ہوں تو ہاتھ کی انگلیوں پر دم کرکے دونوں آنکھوں پر پھیر لیں ان شاء اللہ جلد آرام ہوجائے گا۔ ناخونہ کا علاج یہ ہے کہ تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے ان شاء اللہ ناخونہ ختم ہوجائے گا۔ مکمل شفایابی تک روزانہ یہ عمل کرتے رہیں۔ **باؤلے کتے کا کاٹا:** اگر کسی کو باؤلا کتا کاٹ جائے تو سورۂ طارق (پارہ30) اول و آخر درود شریف تین بار پڑھیں اور متاثرہ جگہ پر دم کریں۔ یہ عمل دن میں کم از کم تین دفعہ کریں۔ اللہ پاک کے فضل سے آرام ہوجائے گا۔ اس عمل کو مزید تقویت دینے کیلئے سورۃ الحاقۃ (پارہ29) پانی پر دم کرکے مریض کو پلاتے رہیں۔ ایسا سات دن کریں۔ ان شاء اللہ تعالیٰ زہر کا اثر ختم ہوجائے گا اور آرام آجائے گا۔

زہریلے کیڑے مکوڑوں سے حفاظت: سورۂ اخلاص روزانہ 101 بار پڑھنے والے کو سانپ نہیں کاٹے گا اور اگر کاٹ لے تو زہر اثر نہیں کرے گا۔ سورۂ اخلاص بے شک صبح و شام پچاس پچاس مرتبہ پڑھ لیا کریں یا ہر نماز کے بعد بیس دفعہ پڑھ لیا کریں پورا دن اس کی تعداد 101 بار پوری کرنی ہے۔ اگر کسی شخص پر کتا حملہ کردے تو گیارہ مرتبہ یہ آیت پڑھ لیں ان شاء اللہ اس کے شر سے محفوظ ہوجائے گا آیت مبارکہ یہ ہے:۔ وَکَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَیْهِ بِالْوَصِیْدِ (کہف) **لڑکی یا لڑکے کی حسب منشاء شادی کرنے کیلئے:** آج کل معاشرے میں لڑکیوں کی شادی بہت بڑا مسئلہ بن چکی ہے کیونکہ مناسب رشتے نہیں ملتے اور اگر ملتے ہیں تو بے جوڑ یہی حال لڑکوں کا بھی ہے کہ انہیں اپنی پسند کے مطابق لڑکی نہیں ملتی۔ ان شاء اللہ اس عمل کی وجہ سے دونوں کا مسئلہ احسن طریقہ سے حل ہوجائے گا یہ عمل کریں۔ صرف رزق حلال کھائیں اور نمازوں کی پابندی کریں۔ پہلی چار نمازوں کے بعد 33 مرتبہ اور عشا کی نماز کے بعد 333 مرتبہ اور اول و آخر سات مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ آیت یہ ہے: اِنَّمَآ اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْٓ اِلَی اللّٰهِ (یوسف) یہ عمل اس وقت تک روزانہ کرتے رہیں جب تک لڑکی یا لڑکے کا مناسب رشتہ نہیں ہوجاتا۔ ان شاء اللہ پہلے ہی چلہ میں کام ہوجائے گا۔ خواتین مخصوص ایام کے دن بعد میں پورے کرسکتی ہیں۔ **اولاد کی فرمانبرداری کیلئے عمل:** آج کل میڈیا کے فحش ڈراموں اور فلموں نے نوجوان نسل کو باغی کردیا ہے وہ بھی فلموں کے ان کرداروں کی نقل کرنے لگ جاتے ہیں والدین کی نافرمانی اور بغاوت میں کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے بلکہ اس غلط رویہ پر فخر محسوس کرتے ہیں۔ قرآن پاک نے اس کا حل بھی بتادیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ لڑکے یا لڑکی کی والدہ یا گھر کا کوئی فرد باوضو دن کے کسی وقت اسمائے حسنیٰ کو پڑھتا رہے اور کم از کم 90 دن تک یہ عمل ضرور کریں۔ اولاد فرمانبردار ہوجائے گی اور سکون آجائے گا۔ روزانہ کی پابندی کرلیں تو مزید فوائد بھی سامنے آئیں گے۔ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھیں اور درمیان میں 300 بار یہ اسمائے حسنیٰ پڑھے۔ **یَاوَدُوْدُ یَاحَکِیْمُ یَامَنَّانُ**۔ اس عمل کے بعد 60 مرتبہ یہ اسم پڑھیں یَابِرُّ۔ **ضدی بخار اور اس کا علاج:** مایوس، لاعلاج، تپ دق اور ٹھہرے ہوئے بخار کیلئے ایک بزرگ نے یہ عمل بتایا ہے اور فرماتے ہیں کہ یہ میرا تجربہ شدہ ہے۔ اس کی برکت سے بہت سے لاعلاج مریض بھی شفایاب ہوئے ہیں۔ قارئین! آپ بھی یہ عمل کریں اور کمال دیکھیں۔ عمل نہایت مختصر ہے۔ عصر کی نماز پڑھ کر اول و آخر درود ابراہیمی پڑھیں اور درمیان میں سورۂ مجادلہ (پ28) تین بار پڑھ کر مریض پر پھونک ماردیں۔ یہ عمل متواتر چالیس روز کریں ناغہ نہ کریں۔ ان شاء اللہ پاک مریض کو ضرور شفاء عنایت فرمائیں گے۔ **دردسر کیلئے خاص عمل:** اگر کسی وقت سر میں درد ہوجائے اور آرام نہ آرہا ہو تو اول و آخر درود ابراہیمی کے ساتھ سورۂ اعلیٰ (پ30) کی درج ذیل آیت سات بار پڑھیں اور چینی کے اوپر دم کرکے مریض کو کھلادیں۔ ہر ایک گھنٹہ کے بعد ایسے کرتے رہیں ان شاء اللہ ضرور افاقہ ہوگا۔ آیت مبارکہ یہ ہے:۔ اِلَّا مَا شَآءَ اللّٰهُ اِنَّهٗ یَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا یَخْفٰی ﴿اعلیٰ ۷﴾ (بندہ خدا، واہ کینٹ)

موٹاپا، خواتین اور متوازن غذا

باری تعالیٰ کی حسین ترین مخلوق عورت ہے یہ نکتے کی بات کسی بڑے مفکر یا فلاسفر نے کہی تھی مگر اس نے یہ نہیں بتایا کہ اس حسن کو برقرار رکھنے کیلئے صحت کاملہ کی ضرورت ہے۔ اس کی تکمیل توانائی کے بغیر ناممکن ہے اور توانائی حاصل کرنے کا راز متوازن غذا میں مضمر ہے۔ متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ اس میں کیا کیا ہونا ضروری ہے؟ خواتین کو کیا اور کتنا کھانا چاہیے تاکہ وہ صحت مند رہ سکیں اور خوبصورت نظر آتی رہیں؟ نیز بیماری اور زندگی کے مختلف مراحل میں (جو ایک خاتون کی زندگی میں آتے رہتے ہیں) اپنی خوراک کا کس طرح خیال رکھنا چاہیے؟ ہم یہاں ان سوالوں کے جواب پیش کرتے ہیں۔ یہ بات تو پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواتین مردوں کی

بلڈ پریشر کا آخری لاجواب علاج

ھوالشافی: کالی مرچ، الائچی، خشک دھنیا، سفید زیرہ، صندل کا برادہ، چھوٹی چندن۔ تمام ادویہ ہموزن لیں۔ کوٹ چھان کر پھکی بنالیں۔ آدھا چمچ دن میں تین بار سادہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ بلڈ پریشر کا آخری آزمودہ علاج ہے۔ (ج،ر)

پیٹ کی جملہ کمزوریوں کا علاج: انتڑیوں کی کمزوری اور پیٹ کی جملہ کمزوریوں کے سلسلے میں دو حصے دھنیا 3/4 حصہ کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک پیس کر چھان لیں اور تین گرام سفوف صبح و شام کھانے سے شفا ہوتی ہے۔

نسبت زیادہ کھاتی ہیں اور زیادہ مرتبہ کھاتی ہیں۔ عام طور پر اس ہنستی بستی دنیا میں کھانے کے تین اوقات ہی پائے جاتے ہیں یعنی ناشتہ، لنچ یا ظہرانہ اور ڈنر یا عشائیہ۔ ان کے درمیان ایک آدھ پیالی چائے یا کوئی مشروب استعمال کر لینا استثنائی ہے۔ یہ طریقہ کار اس قدر مقبول عام ہے کہ فرسٹ ورلڈ یا ترقی یافتہ ممالک سے لے کر تھرڈ ورلڈ یعنی غیر ترقی یافتہ ممالک تک کے باشندے اس معمول کو اپنائے ہوئے ہیں۔ مرد حضرات بالخصوص جو صبح گھر سے نکلتے ہیں اور دن ڈھلے لوٹتے ہیں ان کو اس کی پابندی کے علاوہ کوئی چارہ کار نہیں کہ یا تو لنچ گھر سے لے کر جاتے ہیں یا حسب توفیق نان چھولے زہر مار کر لیتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں جہاں خواتین مساوات مرد و زن کے زور پر مردوں کے شانہ بشانہ رہتی ہیں، وہ بھی دوپہر کو برگر اور کافی سے دوزخ شکم کی سیرابی کر لیتی ہیں، مگر مردوں کے مقابلے میں تمام دن ٹافیاں، چیونگم، چاکلیٹ سے تسکین دہن و شکم بھی کرتی رہتی ہیں۔ یہی ادائے دلربائی ترقی پذیر ممالک کی خواتین نے جو گھر سے باہر رہ کر ورکنگ لیڈیز کہلانے پر فخر کرتی ہیں، سیکھ لی ہے۔ ان نازک اندام خواتین کے چھوٹے چھوٹے کندھوں پر بڑے بڑے بیگ جو لٹکتے ہیں، کوئی ان میں جھانک کر دیکھے تو اس میں کچھ نہ کچھ اشیائے خورد و نوش ضرور مل جائیں گی۔ جو خواتین ''ہاؤس وائف'' یا خاتون خانہ کہلاتی ہیں اور ملازمت کی ذمہ داری سے بری ہیں' کھانے پینے کے معاملات میں کسی طرح پیچھے نہیں رہ جاتیں۔ ہمارے ایک دوست ڈاکٹر صاحب نے جو خواتین کی عادات میں زیادہ ادراک رکھتے ہیں، یہ راز بتا کر ہماری معلومات میں اضافہ کر دیا کہ عورتیں ایک مرتبہ نہیں تین مرتبہ لنچ کرتی ہیں۔ پہلی مرتبہ جب کھانا پکاتی ہیں تو چکھنے چکھنے میں ضرور کھالیتی ہیں۔ دوسری مرتبہ جب بچے اسکول سے آتے ہیں تو ان کو کھلانے میں کچھ نہ کچھ کھاتی رہتی ہیں پھر تیسری مرتبہ جب شوہر دفتر سے آتا ہے تو اس کے ساتھ باقاعدہ لنچ تناول فرماتی ہیں۔ اگر میرے دوست صاحب کا یہ قول قاعدہ کلیہ نہیں بھی تو اس میں کچھ نہ کچھ حقیقت ضرور ہے۔

ہماری سب کی روز مرہ زندگی کا انحصار توانائی پر ہے۔ ہم جب سو کر اٹھتے ہیں اور اپنے پیر بستر سے نیچے اتارتے ہیں اور جب وہ دوبارہ بستر پر آرام کیلئے جاتے ہیں تو اس دوران لمحہ بہ لمحہ ہماری توانائی خرچ ہوتی رہتی ہے۔ توانائی خرچ ہونے کا تناسب کام کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر آپ بیٹھے لکھ پڑھ رہے ہیں یا تاش، لوڈو، کیرم کھیل رہے ہیں جس میں جسم زیادہ محرک نہیں ہوتا، تو مقابلتاً بھاگ دوڑ کرنے، وزن اٹھانے یا آؤٹ ڈور کھیل کو معیار بنایا ہے۔ اب ہم بہ آسانی یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ عام خاتون کو عام حالات میں، دفتروں اور گھروں میں کام کرنے والی خاتون کو اور حمل اور بچوں کو دودھ پلانے میں روزانہ کتنے حراروں یا کیلوریز کی ضرورت پڑتی ہے۔ تجربات اور مشاہدات کے بعد یہ معیار تسلیم کر لیا گیا ہے کہ مرد کو تین ہزار کیلوریز اور عورت کو اڑھائی ہزار کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ لڑکپن سے جوانی میں قدم رکھنے والے بچوں کو بھی بڑھوتری (Growth) کیلئے اسی قدر کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ آیئے! اب ہم دیکھتے ہیں کہ یہ توانائی کس قدر خوراک سے مہیا ہو سکتی ہے۔ اس سے قبل آپ مختلف اجناس میں جو پاکستان میں استعمال ہوتی ہیں، کیلوریز کی تعداد ملاحظہ فرمایئے۔

روز مرہ استعمال کی اشیاء اور کیلوریز

اشیاء	وزن	توانائی
ایک کپ آٹا (دو روٹی)	۱۲۰ گرام	۴۳۰ کیلوریز
ایک کپ چاول	۲۰۰ گرام	۲۸۰ کیلوریز
ایک گلاس دودھ	۲۴۴ گرام	۱۲۰ کیلوریز
پکی ہوئی ملی جلی سبزیاں	۲۳۰ گرام	۱۵۰ کیلوریز
ایک انڈا (ہاف بوائل)	۴۰ گرام	۱۰۸ کیلوریز
پھل ہر قسم کے	۲۳۰	۸۰ کیلوریز

پاکستان میں ایک دن کی اوسطاً متوازن غذا

پلاننگ ڈویلپمنٹ ڈویژن حکومت پاکستان، اسلام آباد کی جانب سے مجوزہ خوراک درج ذیل ہے جس سے روزانہ تقریباً تین ہزار حرارے توانائی حاصل ہوتی ہے۔

اشیاء	وزن	توانائی
اناج	۴۰۰ گرام	۱۴۰۰ کیلوریز
دالیں	۹۰ گرام	۳۱۵ کیلوریز
سبزیاں پتوں والی	۱۱۴ گرام	۵۷ کیلوریز
جڑوں والی سبزیاں	۹۰ گرام	۵۵ کیلوریز
شکر	۵۰ گرام	۲۰۰ کیلوریز
تیل یا بناسپتی	۶۰ گرام	۵۴۰ کیلوریز
گوشت، مچھلی وغیرہ	۹۰ گرام	۴۰۵ کیلوریز
انڈا ایک عدد	۴۰ گرام	۱۰۸ کیلوریز
ٹوٹل		۳۰۸۰ کیلوریز

اب ہم دیکھتے ہیں کہ روز مرہ کی خوراک تیس گرام اشیاء خوردنی سے کس قدر حرارے دستیاب ہوتے ہیں۔

اشیاء خوردنی میں موجودہ کیلوریز

کلیجی گردے	۳۰ گرام	۴۰ کیلوریز
خشک میوہ جات	۳۰ گرام	۱۹۰ کیلوریز
پھل ہر قسم کے	۳۰ گرام	۲۴_۱۰ کیلوریز
روٹی	۳۰ گرام	۱۰۰ کیلوریز
پراٹھا	۳۰ گرام	۱۲۵ کیلوریز
دہی	۳۰ گرام	۱۴ کیلوریز
اناج	۳۰ گرام	۱۰۰ کیلوریز
گھی	۳۰ گرام	۲۲۵ کیلوریز
دودھ	۳۰ گرام	۳۵ کیلوریز

کسی دوائی کا ری ایکشن ہو یا الرجی فوری ختم

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں ایک دن ایسے ہی ایک اخبار پڑھ رہا تھا تو اس میں آپ کا کالم پڑھا اور اس طرح عبقری سے شناسائی ہوئی۔ پہلے میں اسے بک سٹال پر دیکھ کر نجومیوں کا رسالہ سمجھتا رہا۔ پڑھ کر حیران ہوا' دین اور حکمت کا امتزاج ایسے رسالے کا میں کبھی خواب میں بھی نہیں سوچ سکتا تھا۔ عظمت بے شک اللہ کی ذات کے ساتھ ہے لیکن اس عظیم اللہ تعالیٰ نے اپنے انسانوں میں عظیم انسان پیدا کیے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس محنت کا عظیم اجر دے۔ میرا آزمایا ہوا ٹوٹکہ حاضر خدمت ہے۔ یہ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میں اپنے آفس یوا ے ای میں بیٹھا تھا۔ ایک نوجوان ساتھی دفتر میں داخل ہوا' اضطرابی حالت میں' اس کا سارا بدن سرخ ہو چکا تھا اور آبلے پڑ چکے تھے۔ خارش اور بدن میں جیسے آگ لگی ہو۔ اس نے بتایا کہ کینٹین میں کافی میں شہد ڈال کر پی لینے سے یہ حالت ہو گئی ہے۔ ڈاکٹر کو دکھانے اپنے آفیسر سے اجازت لینے جا رہا تھا۔ میں نے اس سے کہا کہ ڈاکٹر کو ملنے سے پہلے کینٹین سے ایک گلاس پانی لے کر اس میں لیموں ڈال کر پی لینا۔ وہی جوان پانچ منٹ کے بعد مسکراتا ہوا دفتر میں داخل ہوا۔ مکمل آرام' بدن کی سرخی جلن وغیرہ سب تکلیف غائب ہو چکی تھی۔ میرا آزمودہ ٹوٹکہ ہے کہ جب کبھی بھی بدن میں گرمی کسی خوراک کی وجہ سے ہو یا دوائی کا ری ایکشن ہو تو لیموں استعمال کر لیتا ہوں۔ **روحانی پھکی واقعی روحانی ہے:** میں کافی عرصہ سے روحانی پھکی استعمال کر رہا ہوں' معدہ مکمل نارمل ہو گیا ہے۔ بدن کے درد بھی بے حد کم ہو گئے ہیں۔ ایلوپیتھک' ہومیوپیتھک اور حکماء کی پھکیاں کافی عرصہ سے استعمال کر رہا ہوں لیکن اللہ کے کرم سے روحانی پھکی واقعی ہی روحانی ہے۔ (شمشیر خان نوشہرہ)

شہرت و عزت میں اضافہ: جو شخص حصول عزت کا خواہاں ہو اسے چاہیے کہ اسم یَارَافِعُ کو روزانہ ایک سو مرتبہ پڑھے اول و آخر درود شریف سات مرتبہ لازمی پڑھیں' تین سال عمل جاری رکھیں۔

انڈا	۳۰ گرام	۴۰ کیلوریز
گوشت	۳۰ گرام	۴۰ کیلوریز
مچھلی	۳۰ گرام	۳۰ کیلوریز

آج کل نسوانی خوبصورتی کا خودساختہ معیار یہ بن گیا ہے کہ لڑکی چہرے مہرے سے دبلی نظر آئے اور جسم چھریرا دکھائی دے۔ اسکول یا کالج میں کسی نے ازراہ مذاق اگر کہہ دیا "او موٹی" تو یہ الفاظ دل میں نشتر بن کر اتر جاتے ہیں۔ خصوصاً لڑکیاں دور بلوغت میں غیر محسوس طریقے پر بغیر سوچے سمجھے اپنی خوراک گھٹانا شروع کر دیتی ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہے۔ یاد رہے کہ صحت مندی اور چیز ہے اور موٹاپا اور چیز ہے۔ ہر بھاری جسم کی لڑکی کو بغیر معقول وجہ کے اپنی خوراک ہرگز کم نہیں کرنی چاہیے۔

موٹاپے کے بادی النظر میں تین اسباب ہیں:

۱۔ وراثت میں ملا ہوا موٹاپا۔

۲۔ ہارمون کی خرابی سے موٹاپا۔

۳۔ خوش خوراکی کے سبب موٹاپا۔

پہلے دو اسباب کا توڑ اور علاج کم خوراکی ہرگز نہیں ہے آپ کو ماہر طبیب یا معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ ۱۹۹۳ء میں امریکہ کے ایک جائزے کے دوران ۸۶۳ سیمپل لئے گئے۔ تمام تر معیاری تفتیش کے بعد نتیجہ نکلا کہ ان میں سے ۸۳۷ مرد وزن صرف خوش خوراکی کی وجہ سے موٹے ہوگئے ہیں۔ باقی میں ۲۸ افراد کو موٹاپا وراثت میں ملا اور گیارہ افراد کو ہارمونز کی خرابی کی وجہ سے موٹاپے کا عارضہ لاحق ہوگیا۔ اس طرح یہ نتیجہ نکلا کہ نوے فیصد موٹے افراد صرف خوش خوراکی کی وجہ سے موٹے ہوگئے ہیں۔ امریکہ کے ماہرین خوراک اس بات پر متفق ہیں کہ آپ اس غلط فہمی میں مبتلا نہ ہوں کہ خوراک کم کردینے سے آپ دبلی ہوجائیں گی، اگر بالفرض محال ایسا ہو بھی جاتا ہے تو آپ کئی Defieiency Diseases یعنی قلت خوراک کی بیماریوں کا شکار ہوسکتی ہیں۔ یہ بھی ایک غلط فہمی ہے کہ ورزش کرنے سے آپ کا بدن کم ہوجائے گا اور موٹاپا دور ہوجائے گا۔ آپ کا مطلوبہ حل صرف مستقل ہے، یہ نہیں کہ چار دن کرلی اور دو دن نہ کی۔ ورنہ اس کا حساب تو وہی ہوگا کہ بقول شاعر "چار دن کی چاندنی پھر اندھیری رات ہے۔"

لوکیلوری ڈائٹ موٹاپا دور کرنے کیلئے سب سے زیادہ سودمند ہے جو تمام ورکنگ لیڈیز اور گھریلو خواتین کو استعمال کرنی چاہیے اس میں اوسطاً ساٹھ گرام پروٹین، سو گرام نشاستہ دار غذا (Carbohydrates) اور چالیس گرام چکنائی شامل ہونی ضروری ہے۔ (اس کے علاوہ دودھ ۳۵۰ گرام اور چینی ۲۰ گرام روزانہ استعمال کی جاسکتی ہے) ان سب سے حاصل شدہ کیلوریز اندازاً ایک ہزار ہوتی ہیں۔ اس غذا کا ایک ٹائم ٹیبل برٹش میڈیکل جرنل سے آپ کے لئے تحریر ہے۔ **فربہ خواتین کیلئے متوازن غذا: حرارے ۱۰۰۰۔**

بیڈٹی: ایک پیالی چائے، دودھ ۳۰ گرام (روزمرہ کے الاؤنس میں سے) **ناشتہ:** ایک انڈا، توس ۳۰ گرام، چائے یا کافی ایک کپ، اس میں دودھ اور چینی روزمرہ کے الاؤنس میں سے ڈال سکتے ہیں۔ **ظہرانے سے قبل:** ایک پیالی چائے (دودھ چینی روزمرہ کے الاؤنس میں سے) یا ایک گلاس تازہ جوس۔ **لنچ یا ظہرانہ:** سوپ سادہ یا ٹماٹر جوس، گریپ فروٹ جوس ایک گلاس۔ **گوشت:** (۳ عدد پکائی ہوئی عام سائز کی بوٹیاں) ۶۰ گرام یا مچھلی ۶۰ گرام سالن میں تیار شدہ سبزی یا سلاد ایک پلیٹ۔ **پھل** ۲۲۰ گرام۔ **سہ پہر:** چائے ایک پیالی۔ ایک بسکٹ (۱۰ گرام) بغیر کریم اور چاکلیٹ کے۔ **رات کا کھانا:** سوپ یا یخنی ایک پیالی، گریپ فروٹ جوس ایک گلاس، مرغی، مچھلی، گوشت (پکائی ہوئی ۳ بوٹیاں یا کباب) ۶۰ گرام، روٹی ایک عدد ۴۰ گرام۔ **نوٹ:** ایک دن کا الاؤنس دودھ (کریم نکلا ہوا) ۳۵۰ گرام، چینی ۲۰ گرام (دو چائے کے چمچ) مکھن، کوکنگ آئل، بناسپتی ۱۵ گرام، یعنی ایک درمیانی چمچ (چاولوں کا چمچ) **پھل:** مالٹا، کنو، کیلا، خوبانی، آلو بخارا، لوکاٹ، آڑو، ناشپاتی، سیب، خربوزہ، تربوز۔ **ترکاریاں:** مٹر کی پھلیاں، بند گوبھی، گاجر، مولی، شلجم، پھول گوبھی، پالک، خرفہ، چولائی، میتھی، سرسوں، پیاز، لہسن، ٹماٹر۔ **(ڈاکٹر سید زاہد علی واسطی)**

معدے کی تیزابیت

سینے کی جلن، سینے کا درد، متلی، قے آنا، ڈکار آنا، ہچکی آنا، گلے کی خراش اور درد، کھانسی، سانس میں مشکل، گلا بیٹھ جانا یا آواز کا بھاری ہونا، چکر آنا، سردرد، بلغم کا گلے میں گرنا، ناک سے پانی آنا، چھینکیں آنا، ناک میں غدودوں کا بننا، منہ یا زبان میں چھالے ہونا، زبان جلنا، منہ میں زیادہ لعاب آنا، مسوڑھوں سے خون آنا، دانتوں میں کیڑا لگنا اور ٹوٹنا ان ساری علامات کی سب سے بڑی وجہ معدے کی تیزابی رطوبتوں کا اوپر گلے میں آنا ہے۔ تیزابی رطوبتیں اپنے راستے میں آنے والی ہر چیز کو جلاتی ہیں جس کی وجہ سے گلے، ناک اور منہ کی اندرونی دیواریں زیادہ رطوبتیں خارج کرتی ہیں جسے ہم ریشہ کہتے ہیں۔ معدے کے اوپر والے حصے سے مسلسل رطوبتیں خوراک کی نالی کے ذریعے گلے میں آتی رہتی ہیں جن کو ہم وقفے وقفے سے نگل لیتے ہیں۔ یہ ایک نارمل عمل ہے کیونکہ معدے کے اوپر والے حصے میں تیزاب بنانے والے غدود نہیں ہوتے اس لئے اس عمل سے ہمیں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ عام طور پر خوراک دانتوں سے چبانے کے بعد خوراک کی نالی کے ذریعے معدے میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں معدہ اس خوراک کی تیزابی رطوبتوں کے ساتھ مکس کرتا ہے اور پیس دیتا ہے۔ اس کے بعد خوراک چھوٹی آنت میں آہستہ آہستہ داخل ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ زیادہ سخت خوراک ہونے کی صورت میں معدہ زیادہ تیزاب بناتا ہے تاکہ سخت خوراک کو نرم کیا جاسکے۔ زیادہ سخت خوراک کی وجہ سے معدہ بعض اوقات تھک بھی جاتا ہے اور درد بھی کرتا ہے اور بعض اوقات کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جس کی وجہ سے خوراک کی چھوٹی آنت میں منتقلی کم ہوجاتی ہے اور تب بھی معدے کی حرکت کم ہوتی ہے۔ تیزابی رطوبتیں معدے کے اوپر والے حصے کا رخ کرتی ہیں جہاں تیزاب نہیں بنتا اور جہاں بھی تیزاب جائے گا وہاں چیزوں کو جلائے گا۔ عام حالات میں معدے کی اس سے رطوبتیں مسلسل اوپر جاری ہوتی ہیں جب تیزابی رطوبتیں خوراک کی نالی سے گزرتی ہیں تو جلن اور سینے میں درد پیدا کرتی ہیں۔ جب گلے میں پہنچتی ہیں تو گلے کی دیواروں کو جلاتی ہیں جس کی وجہ سے گلا درد، کھانسی، آواز کا بھاری ہونا اور زیادہ ریشہ بننے جیسی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب گلے میں یہ تیزابیت پہنچتی ہے تو گیس بن جاتی ہے جب یہ کان کی نالی سے کان میں پہنچتی ہے تو کان میں خارش ہوتی ہے اور بعض اوقات چکر آتے ہیں۔ جب یہ گلے کی دیواروں سے ہوتی ہوئی ناک میں پہنچتی ہے تو چھینکیں، ناک سے پانی کا اخراج جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ سر اس وقت پکڑا جاتا ہے جب تیزابی گیس ناک کی چھت کو چھوتی ہے، جب یہ تیزابی رطوبتیں منہ میں داخل ہوتی ہیں تو منہ کی جلن، زبان کی جلن، زبان اور منہ کے چھالے، منہ کا ذائقہ خراب ہونا، دانتوں کو کیڑا لگنا اور مسوڑھوں سے خون آنا جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں' منہ سے بدبو آنے کا سبب بھی یہی تیزابیت ہے جب تیزابی رطوبتیں گلے میں پہنچ کر گیس بنتی ہیں تو سانس لینے سے یہ تیزابی گیس پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے تو پھیپھڑوں کی نالیاں تنگ ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے کھانسی اور سانس لینے میں مشکل پیش آنے کی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ ہم نے دیکھا کہ معدہ کے کام میں رکاوٹ کتنی بیماریوں کو جنم دے سکتا ہے۔ اب ہم دیکھیں گے کون سی ایسی چیزیں ہیں جو معدے کو سست کرتی ہیں یا اس میں تیزابیت بڑھاتی ہیں۔ اگر تیزابیت زیادہ بھی ہے اور معدہ صحیح طریقے سے کام کررہا ہے تب بھی یہ تیزابیت اوپر کی طرف حرکت نہیں کرے گی بلکہ

حق ادا کرنے والا: حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ اس شخص کے ساتھ صحبت کرو جو نیکی کر کے بھول جائے اور جو حق اس پر ہو وہ ادا کرے۔

تیزابیت چھوٹی آنت میں داخل ہوتی جائے گی لیکن جیسے ہی معدہ کام کرنا کم کرتا ہے تیزابیت فوراً اوپر کی طرف اٹھ کر اوپر بیان کی ہوئی علامات کا سبب بنتی ہے۔ نیم گرم یا گرم پانی اور مشروب معدے کی حرکت کو تیز کرتے ہیں، جیسے ہی معدہ کام کرنا شروع کردیتا ہے تیزابیت اوپر جانے کی بجائے چھوٹی آنت کی طرف حرکت کرتی ہے جس کی وجہ سے طبیعت پر بوجھ کم ہوجاتا ہے جبکہ ٹھنڈی چیزیں معدے کے افعال کو سست کرتی ہیں اور طبیعت پر سارا دن بوجھ زیادہ ہوتا ہے۔ سارا دن تیزاب کو اوپر اٹھنے کا موقع کم ملتا ہے کیونکہ جسم کی حرکت کی وجہ سے معدہ بھی حرکت میں رہتا ہے اور تیزابیت چھوٹی آنت کی طرف رواں دواں رہتی ہے لیکن جب ہم سوجاتے ہیں معدے کی حرکت بہت کم ہوجاتی ہے اور تیزابیت کے اوپر اٹھنے کی شرح زیادہ ہوجاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ لوگ صبح اٹھ کر گلے سے بلغم نکالتے نظر آتے ہیں۔ کسی چیز کو کھانے یا پینے کو جی نہ کرنے کا سبب صبح صبح معدے کا کام نہ کرنا ہے۔ اس لئے رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھ کر اگر گرم گرم پانی 2/3 حصہ اور تھوڑا دودھ کو مکس کرکے پی لیا جائے تو یہ ساری علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور صبح اٹھ کر کچھ کھانے کو جی بھی کرتا ہے۔ صبح کے ناشتہ کی بہت اہمیت ہے کیونکہ خالی معدے کی وجہ سے تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ سارا دن کام کیلئے ہمارے اعصاب کو وٹامن اور نمکیات چاہیے ہوتے ہیں اور اگر ہم توانائی کیلئے اپنی جمع شدہ توانائی پر انحصار کرتے ہیں تو وٹامن اور نمکیات تو بہرحال ہمیں تازہ ہی حاصل کرنے ہوں گے۔ خوراک میں وٹامن ہمیں تیل، انڈے، سبزیوں، فروٹ، ڈرائی فروٹ، چھلکے والی دالوں اور دلیہ سے ملتے ہیں۔ ان تمام چیزوں کو استعمال کرکے ہم اپنے اعصاب مضبوط رکھ سکتے ہیں جس کی وجہ سے نظام ہضم مضبوط ہوتا ہے۔ زیادہ پتلا دودھ (گرم یا نیم گرم) معدے کو فعال بناتا ہے جس کی وجہ سے تیزابیت میں کمی آتی ہے جبکہ خالص دودھ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور بلغم کا سبب بنتا ہے۔ عام طور پر جو روٹی ہمیں ملتی ہے اس کے آٹے میں گندم کا چھلکا نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہمارا معدہ اس کو اچھے طریقے سے ہضم نہیں کرسکتا۔ یہی وجہ ہے اگر روٹی کھانے کے دو گھنٹے بعد بھی قے آئے تو روٹی جیسی کھائی ہوتی ہے ویسی ہی باہر آتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ روٹی کو اچھے طریقے سے نہ چبانا بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے اور بوڑھے جن کے دانت نہیں ہوتے یا کم ہوتے ہیں اس کا شکار زیادہ ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر بچوں میں تھوڑا بخار بھی ہوجاتا ہے اور روٹی کو خوراک سے الگ کرنے سے ان کا بخار ٹھیک ہوجاتا ہے۔ گندم کا دلیہ اگر زیادہ پانی میں پکایا جائے اور اس کے اندر دو چمچ کوکنگ آئل ڈال کر شکر یا دو تین کیلوں کو میش کرکے کھایا جائے تو یہ ناشتے میں توانائی کا بہترین ذریعہ ہے کیونکہ گندم کے چھلکے میں وہ اجزاء ہوتے ہیں جو ہماری بڑی آنت کیلئے نہایت ہی مفید ہیں جس کی وجہ سے قبض سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ سگریٹ نوشی، اسپرین، شراب، زیادہ تر درد کی دوائیں، کافی، چائے، دودھ، پتی، دودھ سوڈا، بوتل اور ٹھنڈے مشروب ہمارے معدے کے افعال یعنی معدے کی حرکت، اس کی رطوبتوں کے اخراج اور خوراک کے ہضم ہونے کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اگر مریض کو ان چیزوں سے دور رکھا جائے تو وہ معدے کے امراض سے جلدی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ جب بھی ہم کوئی سخت چیز مثلاً روٹی، کم گلی ہوئی دال زیادہ چکنائی والی چیزیں استعمال کرتے ہیں تو معدے کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور اس وقت وہ جسم سے عام حالات کی نسبت چھ سے آٹھ گنا زیادہ خون اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ چنانچہ ایسی چیزیں کھانے کی وجہ سے ہمیں کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں مبتلا لوگوں اور جن کو بخار ہوتا ہے انہیں سخت چیزوں سے پرہیز بتاتے ہیں۔ ہمیں تمام لوگوں کو بتانا چاہیے کہ پتلی چیزیں مثلاً یخنی، دلیہ زیادہ پانی ملا دودھ ہمارے معدے اور ہماری صحت کیلئے زیادہ اچھے ہیں کیونکہ یہ بآسانی ہضم ہوجاتے ہیں اور ہمارے معدے کے افعال کو خراب نہیں کرتے۔ کچی سبزیاں یا سٹیم کی ہوئی سبزیاں آسانی سے ہضم ہوجاتی ہیں جبکہ ہماری روایتی طریقوں سے بنی سبزیاں ہمارے نظام ہضم کو خراب کرتی ہیں۔ ہمارے روایتی طریقوں سے بنے کھانوں میں غذائیت جل جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ مرچ مصالحہ کو اگر ہم کھانے کے آخر میں ڈالیں تو یہ ہمارے ہاضمے کو بہتر کرتا ہے۔ سبزی کو دو طریقوں سے استعمال کیا جائے۔ 1۔ کچی سبزی سلاد کی صورت میں بنا کر اس میں ایک دو چمچ کوکنگ آئل ڈالیں اور مرچ مصالحہ، لیموں ڈالیں تاکہ یہ وٹامن سے بھرپور غذا بن سکے اگر اس کے اندر تھوڑے سے ابلے ہوئے چاول ڈال دیے جائیں تو بھی یہ اچھی غذا بن سکتی ہے جس سے پیٹ بھی بھرا جاسکتا ہے کیونکہ خالی سلاد کھانے کے بعد بھوک بڑھ جاتی ہے۔ 2۔ سبزیوں کو سٹیم کرکے اس کے اندر آخر میں دو تین چمچ کوکنگ آئل ملا کر ایک لیموں ملا کر اور مرچ مصالحہ چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔ سٹیم کی ہوئی سبزیاں اچھے طریقے سے ہضم ہوجاتی ہیں کیونکہ سٹیم کرنے سے سبزیوں کے جوس سبزی کے اندر ہی رہتے ہیں جس کی وجہ سے ذائقہ بھی صحیح رہتا ہے اور غذائیت بھی پوری ملتی ہے سٹیم کرنے کا طریقہ یا تو آپ کے پاس سٹیمر ہو، اگر نہیں ہے تو ایک بڑا برتن لیں اس کے اندر تھوڑا سا پانی ڈالیں۔ بڑے برتن میں چھوٹا برتن رکھیں اس میں سبزی ڈالیں، بڑے برتن پر ڈھکنا رکھ دیں، نیچے آگ جلا دیں، پانی گرم ہونے سے بھاپ بنے گی اور سبزی نرم ہوجائے گی۔ دھنیا، پودینہ، ادرک، لہسن، پیاز، سبز مرچ، ٹماٹر (چھلکے اور بیجوں کے بغیر) کی چٹنی بنا کر اس میں دو تین چمچ کوکنگ آئل ڈال کر اور مرچ مصالحہ ڈال کر کھانے کے ساتھ لینے سے ہمیں وٹامن زیادہ مقدار میں مل سکتے ہیں اور ہمارا ہاضمہ بھی بہتر کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ قبض بھی ہمارے معدے کے افعال کو متاثر کرتی ہے، قبض میں پاخانہ کرنے کیلئے زور نہیں لگانا چاہیے۔ اس کی وجہ سے پاخانہ کرنے والے سوراخ (Anus) میں زخم بھی ہوسکتا ہے اور بواسیر بھی ہوسکتی ہے۔ ہمارا روایتی لیٹرین سسٹم بھی قبض کرنے کا اہم سبب ہے کیونکہ گھٹنے موڑ کر بیٹھنے سے ہمارے گھٹنوں پر بہت بوجھ پڑتا ہے اور کافی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے بعد کھڑے ہونے سے اکثر چکر بھی آجاتے ہیں جس کی وجہ سے دل اور جوڑوں کے مریض اور بوڑھے لوگ زیادہ پیشاب اور پاخانہ کرنے سے اجتناب کرتے ہیں جس کی وجہ سے قبض کا مرض ان لوگوں میں عام ہوتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کے طور طریقوں کو تبدیل کرکے معدے کی خرابی سے ہونے والی بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں۔ معدے کے افعال کو سمجھنے اور خوراک کے صحیح استعمال ہی سے ہم معدے کی بیماریوں سے دور رہ سکتے ہیں ورنہ ساری عمر سردرد کی دوائیں، کھانسی کی دوائیں، تیزابیت کم کرنے والی دوائیں، قبض کشا دوائیں استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ نوٹ:۔ رات سوتے وقت اور صبح اٹھ کر تھوڑا سا دودھ زیادہ پانی مکس کرکے گرم کرکے لے لیں ایسا کرنے سے آپ کے دانت بھی خراب نہیں ہوں گے۔ (ڈاکٹر سجاد احمد)

معمولی ٹوٹکے کی دو خوراکیں کھائیں اسہال پیچش بھاگ گئیں

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں پہلی مرتبہ آپ کی خدمت میں اپنا آزمودہ ایک نایاب ٹوٹکہ بھیج رہا ہوں امید ہے قارئین کو بہت پسند آئے گا۔ نسخہ یہ ہے: ھوالشافی: چھالکا انار جو سایہ میں خشک کیا گیا ہو جتنا چھالکا انار لیں اس سے آدھا برادہ اصلی صندل سرخ جو پنساری سے مل جاتا ہے۔ دو کو باہم ملا کر احتیاط سے شیشی میں بند کرکے رکھیں۔ خوراک: ایک بڑا چمچ بڑے آدمی کو دیں ایک گھنٹہ کے وقفہ کے بعد دوبارہ دیں ان شاء اللہ تیسری خوراک کی نوبت نہ آئے گی اور پیچش درست ہوجائیں گے۔ (سید مفتی شاہ بخاری حیدرآباد)

خارش کا علاج: گندھک کے ہمراہ سرسوں کے بیج پیس کر سرسوں کے تیل میں ہی ملا کر خارش والی جگہ پر لگانے سے جلدی خارش سے نجات ملتی ہے۔

موٹاپا گھٹانے کا آسان طریقہ

غذائی تبدیلی سے صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ موٹاپا انسانی صحت کیلئے مضر ہوتا ہے۔ یہ ہمیں کئی امراض میں مبتلا کرسکتا ہے اسی وجہ سے موٹے افراد کی شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔ وزن کم کرنے کیلئے انسان کو بڑے جتن کرنے پڑتے ہیں۔ کئی غذاؤں سے پرہیز، مخصوص ورزشوں کے علاوہ طرح طرح کی ادویہ کا استعمال کرایا جاتا ہے، پھر بھی بڑی مشکل سے وزن میں کچھ کمی آتی ہے جو اکثر عارضی ثابت ہوتی ہے۔ یہ تمام تدابیر اتنی پیچیدہ، پریشان اور مہنگی ہوتی ہیں کہ انسان ان سے بیزار ہوجاتا ہے اور انہیں جاری نہیں رکھ سکتا۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ان پر عمل کسی ماہرفن کی نگرانی میں کیا جائے تاکہ صحت کو نقصان نہ پہنچ جائے۔

ماہرین نے اب وزن گھٹانے اور اسے معمول پر رکھنے کیلئے غذاؤں میں ردوبدل کا ایسا طریقہ دریافت کیا ہے جو آسان بھی ہے اور موثر بھی۔ اس پر عمل کرکے موٹے افراد ایک ماہ میں 10 سے 15 پونڈ وزن کم کرسکتے ہیں۔

ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ وزن کم کرنے کیلئے کھانوں کے اسپیشل فارمولوں پر لعنت بھیجئے۔ اپنی غذاؤں میں حراروں کی گنتی چھوڑ دیجئے۔ آپ کے وزن کا تعین اس سے نہیں کیا جاسکتا کہ آپ کیا کھارہے ہیں بلکہ اس کا دارومدار اس پر ہے کہ آپ کیا نہیں کھارہے۔ ماہرین طب و سائنس نے تحقیق و تجربے سے یہ دریافت کیا ہے۔ 99 موٹی خواتین اور مرد جو اپنا وزن کم کرنے کیلئے معالجین اور سلیمنگ کلب کا رخ کرتے ہیں ان کا زیادہ وزن ان کے کھانوں کی ان بائیس غذاؤں کا نتیجہ ہوتا ہے جن کا استعمال انہیں کسی صورت نہیں کرنا چاہیے۔ وہ باقی 228 عام دستیاب غذاؤں میں جو چاہیں کھائیں۔ اس طرح وہ اشیاء جی بھر کر کھاتے ہوئے بھی صحت کو نقصان پہنچائے بغیر وزن گھٹاسکتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ وہ بڑھاپے کے دور میں جوانوں جیسی صحت و توانائی اور چستی و پھرتی کے ساتھ داخل ہوسکتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان ''ممنوع'' کھانوں اور غذاؤں میں ایسی اشیاء بھی شامل ہوں گی جو انہیں پسند ہیں لیکن ظاہر ہے کہ انہیں کچھ نہ کچھ تو قربانی دینی ہوگی۔ وہ ان 22 غذاؤں سے پرہیز کرکے دیکھیں۔ ان کے بغیر اگر وہ اپنا وزن مزید بڑھانا بھی چاہیں تو ممکن نہیں ہوگا۔ باقی غذائی اشیاء کے بارے میں وہ تمام قوانین اور ضابطوں کو بالائے طاق رکھ دیں۔ اگر ایک ماہ بھی انہوں نے مندرجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز کرلیا تو ان کے وزن میں 15 سے 20 پاؤنڈ کمی آجائے گی بلکہ اگر وہ اپنے وزن میں مزید کمی کرنا چاہیں تو کھانے پینے کے اسی منصوبے پر عملدرآمد جاری رکھ سکتے ہیں۔ اب ان 22 غذاؤں کے نام سن لیجئے: (1) آئس کریم (2) میٹھی گولیاں، ٹافیاں کینڈیز (3) چاکلیٹ (4) جیلی اور جام (5) کسٹرڈ (6) کریم بالائی (7) کیک (8) مٹھائیاں اور شکر کی بنی تمام اشیاء (9) پیسٹری (10) پڈنگ (11) بسکٹ (12) چاول (13) اناج (14) تیل (15) سوپ گاڑھا (16) نوڈلز (17) سویاں (SpAghetti) (18) گری دار میوہ (19) ڈبل روٹی (20) آلو (21) مکھن (22) گھی۔

چائے یا کوفی میں کریم یا شکر نہ ڈالیں البتہ بالائی اترا ہوا دودھ ملا سکتے ہیں۔ مٹھاس کیلئے مصنوعی شکر استعمال کریں۔

آپ سوچیں گے کہ اب کھانے کیلئے باقی کیا بچا؟ بات یہ نہیں ہے انہیں ترک کرنے کے بعد آلو کے علاوہ تمام سبزیاں، تمام پھل، ہرقسم کا حلال گوشت، انڈے، دودھ وغیرہ آپ شوق سے کھاسکتے ہیں۔ غور کرنے سے اندازہ ہوگا کہ ان 22 اشیاء میں سے گیارہ ایسی ہیں جو شکر، آٹا، دودھ، گھی اور تیل کی آمیزش سے بنتی ہیں۔ باقی جو 228 قسم کی غذائیں کھانے کی اجازت ہے انہیں استعمال کرکے لوگ بہت اچھی طرح جی سکتے ہیں۔ ان میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں کہ جو جسم کو توانائی دیتے ہیں، اس کی نشوونما کرتے اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں۔ یہ جسمانی صحت کیلئے ضروری ہوتے ہیں، اس کے علاوہ ان سے مختلف اقسام کی غذائیں تیار ہوسکتی ہیں۔ جو لوگ میٹھا کھانے کے شوقین ہوں وہ پھلوں کا استعمال وافر مقدار میں کرسکتے ہیں۔ پھلوں کے استعمال کے علاوہ پانی زیادہ پینا چاہیے۔ نیز گوشت، مچھلی، انڈا، مرغی اور بے شمار ایسی غذائیں ہیں جو ان 22 غذاؤں کو شامل کئے بغیر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ کھانا تیل میں پکا ہوا ہونا چاہیے یا پھر چکنائی ہٹا کر کھانا چاہیے۔ کبھی کبھار ڈبل روٹی یا آلو آپ کے مجوزہ کھانوں میں آجائیں تو ان کی تھوڑی مقدار کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ موٹے افراد کا بھوکا رہنا ضروری نہیں۔ اگر کھانوں کے وقفوں کے دوران آپ کو بھوک لگے تو بھنا ہوا گوشت یا بغیر بالائی کے دودھ کا ایک گلاس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ذیل کی چار قوت بخش غذائیں کھانے کی کوشش کیجئے: (1) روزانہ ایک سے ڈیڑھ گلاس دودھ پئیں۔ (2) روزانہ سبزیاں اور ترکاریاں کھائیں۔ (3) سلاد اور کچی سبزیوں کو روزانہ اپنی غذا میں شامل کریں۔ (4) پھل، ٹماٹر اور بندگوبھی روزانہ کھائیں۔

ترک کی ہوئی 22 غذاؤں کے نہ کھانے سے کسی بھی حیاتین، معدنی نمکیات یا دوسرے ضروری اجزاء کی کمی واقع نہیں ہوگی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ان 22 غذاؤں میں کئی ایک میں یہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہی نہیں ہوتے۔ غذاؤں کی تبدیلی سے جب ایک بار وزن کم ہوجائے تو اسے مزید کم ہونے سے روکنے کیلئے ان 22 غذاؤں میں وقتاً فوقتاً کسی ایک غذا کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر وزن دوبارہ بڑھنے لگے تو ابتدائی منصوبہ بندی پر عملدرآمد شروع کردینا چاہیے۔ 22 غذاؤں سے پرہیز کا یہ فارمولا نہایت موثر اور آزمودہ ہے، اس سے وزن بڑھنے کا کوئی امکان نہیں۔ (ڈاکٹر علی اصغر)

موٹاپا! دنیا بھر میں غیر طبعی موت کی دوسری وجہ

اللہ تعالیٰ نے انسانی مشینری کو صحیح حالت میں رکھنے کیلئے مختلف قسم کے نظام بنائے ہیں ہر ایک کا اپنا اپنا کام ہے انہی نظاموں میں سے ایک نظام چربی بنانے کا ہے۔ اگر کسی میں ایک کلو زیادہ چربی چڑھ جائے تو اس کے جسم میں باریک باریک خون کی نالیاں بہت زیادہ بڑھ جاتی ہیں جن کی لمبائی تقریباً 3 میل تک ہوتی ہے۔ اس سے جسم کی کارکردگی پر غیر معمولی بوجھ پڑتا ہے، دل کو زیادہ دور تک خون پمپ کرنے کی وجہ سے اپنی ہمت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جب اس کی ہمت جواب دے جاتی ہے تو وہ درد کی شکل میں چیخ پڑتا ہے اور اس طرح دل کو کئی روگ لاحق ہوجاتے ہیں جن میں مرگی، شوگر، کینسر (معدہ اور سینے کا) پتے کی پتھری، عام پتے کے امراض، سانس کا پھولنا (خصوصاً نیند میں) کمر کا درد، جوڑوں کا درد، ہائی بلڈ پریشر، نفسیاتی مسائل، بواسیر (خونی اور بادی) شامل ہیں لیکن نارمل زندگی گزارنے کیلئے بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے، کسی وجہ سے چربی کے یہ ریشے مقدار میں بڑھ جائیں تو ابنارمل زندگی شروع ہوجاتی ہے۔ بھوک دراصل جسم کی مشین کی طرف سے اشارہ ہے کہ اس کو چلتا پھرتا رکھنے کیلئے جو ایندھن فراہم کیا گیا ہے وہ ختم

چھوٹے بچوں کی قبض کیلئے نسخہ

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس ایک آزمودہ نسخہ ہے۔ بعض بچوں کو قبض ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے بچے سمیت ماں بھی پریشانی میں مبتلا ہوجاتی ہے اس بیماری کا میرے پاس ایک آزمودہ ٹوٹکہ ہے جو میں قارئین کی نذر کررہی ہوں۔ ھوالشافی: چھوٹی بوتل کیسٹر آئل، گریسلین برابر اور ایک چمچ شہد مکس کرکے بچے کو دیں، قبض دور ہوجائے گی۔ (ج،م)

بہو ہمیشہ باعزت رہے: بہو کی اگر سسرال میں عزت نہ ہوتو اسے چاہیے کہ چالیس دن تک روزانہ دن کے کسی وقت میں 3125 مرتبہ یَامُعِزُّ پڑھے اور پانی دم کرکے خود پی لے۔

ہورہا ہے اس کو پورا کرنے کیلئے جلد خوراک اور پانی فراہم کیا جائے جبکہ بسیار خوری کا تعلق جسم کو قوت فراہم کرنے سے نہیں اور نہ ہی بھوک مٹانے سے ہے بلکہ اس کا تعلق لذت دہن سے ہے۔ خواہش کی تسکین کیلئے بڑے کیا بچے بھی خوب مرغن غذا وقت بے وقت اتنی کھاتے ہیں کہ مزید لقمہ حلق سے نیچے اترنے کی اور ڈکار کی وجہ بھی نہیں رہتی۔ اس طرح خواہشوں کا غلام بننے کی سزا کے طور پر موٹاپا انہیں آدبوچتا ہے۔ موٹاپا دوطرح کا ہوتا ہے (1) پٹھوں کے حجم کا وزن (2) چربی کا حجم۔ پٹھوں کا وزن زیادہ ان لوگوں میں بڑھتا ہے جولوگ ورزش زیادہ کرتے ہیں یا کھلاڑی ہوتے ہیں اور بعد میں آرام شروع کردیتے ہیں، چربی کا وزن ان افراد میں زیادہ ہوتا ہے جو خوب کھاتے پیتے ہیں۔ آج کل موٹاپا لوگوں کیلئے حقیقت میں (دردسر) بنا ہوا ہے اس کی وجہ سے آپ ہر جگہ فٹ ہونے کے بجائے ان فٹ ہوتے ہیں۔ آپ کے باتھ روم کا شیشہ آپ کو یہ نہیں بتاتا کہ آپ موٹے ہیں، اس کیلئے ویٹ مشین کا ہونا ضروری ہے۔ بعض بظاہر موٹے یا عام صحتمند افراد کا وزن بھی خطرے کے نشان کے اندر ہی ہوتا ہے اور بسا اوقات دبلے پتلے افراد کا وزن بھی صحتمند انسان کے اوسط وزن سے کہیں زیادہ آگے خطرے کی گھنٹی بجاتا ہوا نظر آتا ہے۔ دبلے جسامت والے مرد کا قد 5 فٹ ہوتو اس کا وزن 53 کلوگرام کے درمیان ہونا چاہیے، اسی طرح تینوں جسامت والی (دبلی، موٹی اور نارمل) 5 فٹ کی خواتین کا وزن 46 سے 50 کلوگرام کے درمیان رہنا چاہیے۔ اس قد سے 2 انچ زیادہ یا 2 انچ کم لوگوں کا وزن جاننے کیلئے 5 فٹ قد کے متعلقہ جسامت کے مرد یا خواتین کے اوسط وزن میں 3 کلوگرام کا اضافہ یا 3 کلو کی کمی کرکے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ 40 سال سے قبل موٹاپا کا شکار ہونے والے ایسے افراد کی بہ نسبت 3 سال قبل مرجاتے ہیں جو موٹاپے کا شکار نہ ہوں۔ آج کے دور میں ہر مقام پر خواتین آپ کو مردوں کے شانہ بشانہ نظر آئیں گی چاہے وہ تعمیری کام ہوں یا اصلاحی، اس نیک کام میں بھی وہ مردوں سے ایک قدم آگے ہی ہیں۔ 40 سال کی خواتین اپنی ہم عمروں سے 7 سال قبل وفات پاجاتی ہیں۔ دنیا میں سگریٹ نوشی کے بعد غیر طبعی موت کی یہ دوسری بڑی وجہ تصور کی جاتی ہے، بچوں میں فربہی کا اضافہ 50 سے 100 فیصد ریکارڈ کیا گیا ہے۔

نجات کے چند اہم نکات: (1) آپ یہ سوچ لیں کہ شہر بھر کی تمام لفٹیں بیمار افراد کیلئے ہیں، آپ سیڑھیاں استعمال کریں۔ (2) گاڑی آفس سے دور پارک کریں اور یہ سوچ کر تیز قدموں سے آفس کی طرف بڑھیں کہ کوئی قرض دار آپ کے پیچھے ہے۔ (3) اپنے سٹاپ سے ایک سٹاپ پہلے اترنے میں کوئی حرج نہیں اس کیلئے شاید آپ کو جلد اٹھنا پڑے جس سے نیند میں توخلل پیدا ہوگا لیکن یہ اتنا باعث تشویش نہیں جتنا کہ خلل دماغ ہے۔ (4) کام چوری کی عادت ترک کردیں، خود بھی محنت مشقت کا کام کریں اور بچوں سے بھی کرائیں۔ (5) کھانا تیل میں پکائیں۔ (6) کھانا کم کھانے اور زیادہ سرگرم رہنے میں کوئی حرج نہیں جبکہ زیادہ کھانے اور کم سرگرم رہنے میں نقصان زیادہ ہے۔ (7) کھانے کے دوران ہر نوالے پر 11 کا پہاڑہ ضرور پڑھیں، یعنی ایک نوالے کو 11 سے 33 بار چبائیں۔ (8) پانی سیر ہوکر نہیں بلکہ سوا سیر ہوکر پئیں۔ یعنی موسم گرما میں 14 سے 22 گلاس اور دوسرے موسموں میں 10 سے 14 گلاس روزانہ پئیں۔ (9) کم میٹھا، کم نمک، کم چکنائی امراض کے علاوہ ڈاکٹروں کی چاندی ہونے سے بھی بچاؤ کا سادہ نسخہ ہے۔ (10) تازہ پھل، کچی سبزیاں اور سلاد کا استعمال زیادہ کریں۔ (11) کھانوں کے درمیانی وقفوں میں نہ خود کچھ کھائیں نہ بچوں کو بے وقت چاکلیٹ، مٹھائیاں، میٹھے طعام یا مشروب پینے کی عادت ڈالیں۔ (12) روزانہ مختلف کھانوں کے اوقات میں مختلف غذائیں استعمال کریں۔ ہفتے کے 21 کھانوں میں 6 وقت مختلف دالیں، 6 وقت مختلف سبزیاں اور 5 وقت مختلف گوشت، مچھلی یا انڈے، 4 وقت متفرق موسم کے متفرق کھانے مثلاً دہی بھلے، خشخاش کا خاگینہ، نوڈلز یا چاول وغیرہ۔ (13) انسانی مشینری کی ٹیوننگ بغیر ورزش کے ممکن نہیں اس کیلئے بہترین وقت صبح ازل اور شام کھانے سے پہلے کا ہے۔ (14) سستی کو دھکادے کر چستی سے جسم کو حرکت دیں، چھوٹے موٹے امراض خود بخود بھاگ جائیں گے۔ وقت کسی کے پاس نہیں لیکن کون ہے جسے بہتر کہلوانا اور بہتر محسوس کرنا اچھا نہیں لگتا تو ''ذمہ دور فار ہیلتھ''۔ (منتہا یوسف)

کیا آپ کو اپنا جسم پسند ہے؟

ذرا سوچئے کہ اس سوال پر آپ کا جواب کیا ہوگا! یقیناً بیشتر افراد نہیں میں سرہلائیں گے۔ ہم میں سے اکثر کو اپنے جسم کی بناوٹ پسند نہیں ہوتی اور وہ اپنی باہر نکلی توند اور بے ڈھب جسامت کے شاکی ہوتے ہیں۔ آئینے میں اپنا سراپا دیکھ کر ان کا موڈ آف ہوجاتا ہے، ایسے افراد کی نفسیات کو مدنظر رکھ کر ایک مخصوص طبقے نے متناسب بدن حاصل کرنے کی نت نئی تکنیک اور پروگرام وضع کررکھے ہیں اور ان کاوشوں کو باقاعدہ ایک صنعت کی حیثیت حاصل ہوچکی ہے۔ ہزاروں افراد اپنے جسم کو جاذب نظر بنانے کیلئے طرح طرح کی ترکیبیں استعمال کرتے ہیں، کتابوں میں لکھے مشوروں کو آزماتے ہیں، ہیلتھ کلبوں کی رکنیت حاصل کرتے ہیں اور بعض تو جسم کو اپنے تصورات کے مطابق بنانے کیلئے اچھی خاصی انتہا پسندی پر اتر آتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ یہ مشقت اور تگ ودو کس لئے؟ کون سی قوت انہیں اس حوالے سے وقت اور سرمایہ خرچ کرنے پر مجبور کرتی ہے؟ یہ دراصل اپنے جسم کا منفی تصور ہے جو ان افراد میں بے کلی پیدا کئے رکھتا ہے۔ موجودہ دور میں خاص طور پر لوگ اپنی جسمانی ساخت کے حوالے سے زیادہ حساس ہورہے ہیں، جس کی وجہ صحت اور صحتمند طرز زندگی کے بارے میں عوامی شعور کی پہلے سے زیادہ بیداری ہے تاہم مسئلہ یہ ہے کہ بہت سے مرد وزن اپنے جسموں کے منفی تصور کی وجہ سے احساس کمتری اور غذائی بے اعتدالیوں کا شکار ہورہے ہیں ایک جائزے کے مطابق بظاہر آسودہ اور کامیاب زندگی گزارنے والے افراد اپنے اندر مسلسل خود نفرتی کا جذبہ پال رہے ہیں۔ ان لوگوں نے متناسب جسم کے حصول کو اپنی ترجیحات میں سرفہرست رکھا ہوتا ہے۔ ایک خاتون کے الفاظ ہیں'' میں ایک شاندار نوکری کرتی ہوں، اپنے کام سے دلچسپی بھی رکھتی ہوں، میری خانگی زندگی خوشگوار ہے، حلقہ احباب وسیع ہے، میرے پاس اتنا سرمایہ موجود ہے کہ بقیہ زندگی آرام سے گزار سکوں پھر بھی اپنے وزن میں کمی نہ کرپانے کو اپنی مکمل ناکامی خیال کرکے ملول رہتی ہوں''۔ اسی طرح ایک دوسری خاتون نے اپنے وزن میں چند پاؤنڈ وزن کی کمی کو اپنی زندگی کی سب سے اہم کامیابی قرار دیا۔ دراصل جسم کے بارے میں منفی تصور کی بنیادیں بچپن ہی میں رکھی جاتی ہیں جب بچوں کا تقابل کرکے

مال، رزق، جان اور وقت میں برکت کیلئے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! دعا ہے میرا سوہنا رب آپ کو، آپ کے اہل وعیال کو، آپ کی آنے والی نسلوں کو شاد و آباد رکھے، دن دگنی رات چگنی ترقی عطا فرمائے۔ آمین! میرے پاس ایک آزمودہ وظیفہ مال، رزق، جان اور وقت میں برکت کیلئے ہے۔ میں روزانہ یَامُقْتَدِرُ روزانہ صبح اٹھنے سے پہلے سوا ڈیڑھ سو مرتبہ لیٹے لیٹے پڑھتی ہوں، اس سے وقت، رزق میں بہت برکت ہوجاتی ہے۔ یہ میری دس سال سے روٹین ہے، میرے سارے کام ختم ہوجاتے ہیں پھر بھی ماشاءاللہ وقت بچ جاتا ہے۔ (سمیرا بانو)

ایک دوسرے سے زیادہ خوبصورت قرار دیا جاتا ہے اور دبلے پتلے بچوں کی تحسین کی جاتی ہے۔ اکثر بچے اپنے والدین کوان کی بدوضع ہیئت پر انہیں بڑبڑاتے ہوئے دیکھتے ہیں' مائیں بیٹیوں کے سامنے اپنی کھوئی ہوئی اسمارٹنس کو یاد کرتی ہیں۔ یوں آغاز ہی سے بچے اپنے ظاہری جسم کے حوالے سے حساس ہوجاتے ہیں۔ اپنے آپ سے سوال کیجئے کہ کیا آپ اپنے جسم کا ایک منفی تصور ذہن میں بسائے ہوئے ہیں؟ کیا آپ اپنے جسم کو ناپسند کرتے ہیں؟ کیا آپ جسم کو متناسب اور سڈول بنانے کی فکر میں ڈوبے رہتے ہیں؟ کیا واقعی اس وقت آپ کو سب کچھ مل جائے گا جب آپ کا وزن کم ہوجائے گا یا آپ کے قد، چہرے یا بالوں میں کوئی بہتری آجائے گی؟ اگر ان سوالوں کا جواب اثبات میں ہے تو ذرا ذیل کی سطور پڑھئے: آپ کا جسم اپنے تمام خدوخال اور خطوط کے اعتبار سے ایک منفرد وجود ہے ایسا وجود اس سے پہلے کسی کے پاس تھا اور نہ آئندہ کسی کا ہوگا۔ آپ کا جسم اگر کوئی آرٹ کا نمونہ ہوتا تو انمول قرار پاتا، اگر آپ نے فلمی اداکاروں، کھلاڑیوں اور ماڈلز سے تقابل کرکے اپنے جسم کو خود اپنی نظروں میں گرا رکھا ہے، اپنے جسم کو ناپسند کرنے کیلئے آپ اس جواز کو کافی سمجھتے ہیں کہ دوسرے لوگ اسے تنقید یا تضحیک کا نشانہ بناتے ہیں۔ پیدائش سے لے کر اب تک آپ کے جسم اور اس کے اعضاء نے آپ کیلئے جو کچھ کیا ہے، اسے آپ فراموش کردیتے ہیں اور محض دوسروں کی باتوں میں آکر اس کے سارے احسانات پس پشت ڈال دیتے ہیں۔ ذرا سوچئے! کہ اگر آپ کے پاس احساسات ہوتے تو اپنے بارے میں آپ کے خیالات جان کر اسے کتنا رنج ہوتا۔ آپ کا جسم آپ کے سوا کسی دوسرے شخص کو نہیں جانتا، اس لئے اپنی خدمات کا صلہ صرف آپ ہی سے چاہتا ہے اور آپ ہی کے منہ سے اپنی تعریفیں سننے کا خواہشمند ہے۔ دوسرے لوگ خواہ کچھ ہی کہتے ہیں، اس کے نزدیک صرف آپ کے تاثرات اہم ہیں۔ آپ کو سمجھنا چاہیے کہ اپنے جسم کو آپ خود محبت بھری نظروں سے نہیں دیکھیں گے تو کوئی دوسرا ایسا کرنے والا نہیں۔ جسم کے بارے میں آپ کے تصور کا بہت گہرا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ اپنی زندگی سے کس طرح لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس تصور میں تبدیلی لاکر دراصل آپ اپنے طرز زندگی کو بدل سکتے ہیں۔ جب آپ اپنے جسم کو دل سے قبول کرتے ہوئے اسے اپنائیت کی نگاہ سے دیکھنے لگیں گے تو زندگی اور دنیا کے حوالے سے آپ کو نیا زاویہ نظر حاصل ہوگا۔ پھر آپ کو اپنی ذات میں ایک مکمل اور منفرد ہستی ہونے کا احساس ہوگا اور پھر آپ اپنی جسمانی بناوٹ بہتر بنانے کے بجائے اپنے ارد گرد کی دنیا کو خوبصورت بنانے کیلئے کمربستہ ہوجائیں گے۔ ایسی ذہنی تبدیلی بالکل آپ کے امکان میں ہے۔ مثبت ترغیبات (Affirmations)، تخلیقی تصوریت (Creative Visualization) اور ذہن وجسم کو مربوط بنانے کیلئے طریقے استعمال کرکے آپ اپنے جسم کے بارے میں ایک مثبت تصور کی آبیاری کرسکتے ہیں۔ یہ مثبت تصور آپ سے صرف ایک سوچ کے فاصلے پر ہے۔

وزن گھٹائیں! اپنی خوبصورتی بڑھائیں

انسانی جسم ایک مشین کی مانند ہے اس مشین کو اپنا کام سرانجام دینے کیلئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے اور ایندھن اس کو خوراک کے ذریعے حاصل ہوتا ہے اگر خوراک سے حاصل شدہ توانائی ضرورت سے زیادہ پہنچائی جائے تو یہ جسم میں موٹاپے کی صورت میں جمع ہوتی رہتی ہے جس سے وزن بڑھ جاتا ہے اور انسان موٹاپے کا شکار ہوجاتا ہے۔ درحقیقت موٹاپا بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس سے شرح اموات میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ مزید مطالعہ اس بات کا علم ہوا ہے کہ وزن میں ہر ایک پونڈ کے اضافے سے متوقع عمر میں ایک فیصد کمی آجاتی ہے موجودہ دور میں خوبصورتی کا معیار وزن کو قائم رکھنا ہے اگر وزن متوازن ہے تو انسان طویل عمر کو پہنچ سکتا ہے۔ موٹاپے کی ایک وجہ لاعلمی اور لاپرواہی بھی ہے انجانے میں ہی لوگ بہت زیادہ کھانا کھانے کے عادی ہوجاتے ہیں انہیں اس بات کا علم نہیں ہوتا زیادہ کھانے کا نتیجہ موٹاپا ہوگا۔ حدیث شریف میں بھی ہمیں ہدایت ملی ہے کہ آدمی بھوک رکھ کر کھانا ختم کرنے کے بعد تمہارے پیٹ میں اتنی جگہ ہو کہ اتنی ہی خوراک اور کھاسکو تو صحت اور معیاری وزن قائم رکھنے اور طویل عمر پہنچنے کا ایک زریں اصول ہے، ضروری ہے کہ جسم کی ضروریات کے مطابق خوراک کھائیں زیادہ کھانے کی صورت میں وزن بڑھنا لازمی ہے اور اپنے کاروبار، عادات اور ورزش کو مدنظر رکھتے ہوئے خوراک کی مقدار کا تعین کریں۔ خواتین اس بات کو ذہن نشین کرلیں کہ عورت کیلئے موٹاپا ہونا فطری نہیں بلکہ اس میں ان کے اپنے افعال وکردار کا زیادہ عمل دخل ہے۔ یہاں پر ایک خاتون کا حال درج ہے جو کہ کھانا بہت زیادہ نہیں کھاتی تھی لیکن ہر کھانے کے بعد کولڈ ڈرنک کی بوتلیں چڑھا جاتی ایک بوتل میں 130 کیلوریز ہوتی ہیں مزید یہ چاکلیٹ کی شوقین تھی جس سے اس کا وزن بڑھ گیا۔ اس لئے ضروری ہے کہ خوراک میں کیلوریز کا بھی خیال رکھا جائے۔ ایسی اشیاء جو چکنائی دار ہوں جن میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہو اس قسم کی غذائیں لحمیات اور نشاستے والی غذا کے مقابلے میں دگنی مقدار میں کیلوری فراہم کرتی ہیں۔

ایک چھٹانک خوراک میں کیلوری کی مقدار

520 کیلوری: چکنائی، گھی تیل، ایک چھٹانک

210 کیلوری: شکر، ایک چھٹانک

210 کیلوری: سیب، ایک عدد

وزن بڑھنے کی زیادہ تر چکنائی سے بھرپور خوراک ہے یعنی وزن کو کنٹرول کرنے کیلئے چکنائی والی غذائیں جیسے چاکلیٹ، پڈنگ اور کولڈ ڈرنکس سے پرہیز کیا جائے، بازاری مشروبات کی جگہ تازہ جوس استعمال کیا جائے۔ سبزیاں اور دالیں پکائی جائیں اگر خواتین اپنے وزن اور خوراک کو کنٹرول رکھیں تو یقیناً موٹاپے سے نجات حاصل کرسکتی ہیں اور اپنی خوبصورتی میں اضافہ کرسکتی ہیں۔ (مزنہ نواز)

فاسٹ فوڈ، ٹیلی ویژن اور بچوں میں موٹاپا

شاہ پیزا کھانے کی ضد کررہی تھی، ماں نے وعدہ کیا کہ وہ شام کو اسے پیزا شاپ لے جائے گی، دراصل وہ خود بھی چائنیز کھانے کی شوقین ہے، اکثر رات کا کھانا گھر میں نہیں بناتیں، بازار سے پیزا، کلب، سینڈوچ منگوالیے جاتے ہیں یا گھر پر ہی برگر بنا کر بچوں کو کھلادیے جاتے ہیں' اس لئے شاہ اور عمر کا وزن عام بچوں سے زیادہ ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے وہ اٹھ کر پانی تک نہیں پیتے، زیادہ وقت ٹی وی دیکھتے اور ویڈیو گیمز کھیلتے رہتے ہیں کوئی ایسی سرگرمیاں اپنانے سے گھبراتے ہیں جن کی وجہ سے ان کا وزن کم ہو۔

موجودہ دور کے والدین خود بھی فاسٹ فوڈ کے دلدادہ ہیں اور بچوں کو بھی اس کا عادی بنادیتے ہیں۔ ان کے والد نے ایک دوبار بچوں کو صبح کی سیر کرنے کا مشورہ دیا مگر بچوں کی والدہ نے منع کردیا کہ وہ صبح سویرے نہیں اٹھ سکتے۔ اس طرح ان کی نیند پوری نہیں ہوگی اور وہ سکول میں صحیح طریقے سے پڑھائی کی طرف توجہ نہیں دے سکیں گے۔ ان کی پھپھو نے بچوں کو چھپن چھپائی کھیلنے اور سائیکلنگ کرنے کا مشورہ دیا مگر انہوں نے ان کھیلوں کی بجائے ویڈیو گیم کھیلنے اور کارٹون دیکھنے کو ترجیح دی۔ زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے ان کا وزن کم ہونے کی بجائے مزید بڑھنے لگا۔ اب تو رشتہ داروں اور احباب نے بھی کہنا شروع کردیا کہ بچوں کو وزن کنٹرول کروائیں ورنہ ان کی صحت متاثر ہوگی۔

ایک آدھ مرتبہ بچوں کی پھپھو نے انہیں اپنے ساتھ مل کر کام کرنے کی دعوت بھی دی۔ عمر کو اکسایا کہ وہ پودوں کو پانی دیا کرے مگر بچوں کی والدہ نے منع کر دیا کہ جب اس کام کیلئے ملازم موجود ہے پھر بچوں سے کام کروانے کا فائدہ۔ بچوں کی پھپھو نے ثناء کو گلدان میں پھول سجانے کیلئے کہا تو ماں نے اسے روک دیا اور خود گلدان سجانے لگی۔ بعض مائیں بچوں کو خود بھی کوئی کام نہیں کرنے دیتیں۔ وہ اس بات سے نابلد ہوتی ہیں کہ کام کرنے اور جسم ہلانے سے بچوں میں چستی پیدا ہوتی ہے اور ان کی سوچ تعمیری ہوتی ہے۔

یہ سچ ہے کہ موجودہ دور کے بچوں پر پڑھائی کا لوڈ ہے، وہ بھاری بستے اٹھاتے ہیں، سکول سے واپس آ کر وہ مولوی صاحب سے سپارہ پڑھتے ہیں، پھر رات گئے تک ہوم ورک کرتے ہیں۔ ایسے میں انہیں اگر کوئی کام کہہ دیا جائے تو ماں منع کر دیتی ہے کہ بچہ پہلے ہی تھکا ہوا ہے اور یہ نہیں سوچتیں کہ بیٹھ کر ٹی وی دیکھنے یا ویڈیو گیمز کھیلنے سے کہیں بہتر ہے کہ وہ اچھل کود کریں اور جسمانی سرگرمیاں اپنائیں تاکہ وزن کم ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی سوچ بھی تعمیری ہو۔

بچوں کی والدہ بھی چونکہ کسی سکول میں استاد ہیں، دوہری ذمہ داری کی وجہ سے وہ زیادہ سوشل نہیں ہیں۔ اس لئے والدین ناسمجھی کی وجہ سے ان کے کھانے پر توجہ دے رہے ہیں۔ انہیں واک یا سیر کرنے کیلئے نہیں لے جاتے اور نہ ہی کسی قسم کی ورزش کرنے کیلئے رضامند ہوتے ہیں، بچے بھی موٹاپے کے باوجود چکن، برگر، چپس اور چاکلیٹ پسند کرتے ہیں۔ دال روٹی سبزی ان کے حلق سے نیچے نہیں اترتی جس دن سبزی یا دال پکتی ہے اس دن بچے بازاری چیزیں کھانے کی ضد کرتے ہیں جو والدین چپ چاپ مان لیتے ہیں۔ گھر میں اگر کوئی مرد موجود نہ ہو تو جھٹ کسی فاسٹ فوڈ ریسٹورنٹ میں ہوم ڈیلیوری سروس کا آرڈر بک کروا دیا جاتا ہے تاکہ ان کا حد سے زیادہ لاڈلہ بچہ کہیں بھوکا ہی نہ سو جائے۔ اس قسم کے بچے عام طور پر کھا پی کر ٹی وی دیکھتے ہیں اور سو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کے جسم میں فالتو چربی کی اتنی تہیں بچھ جاتی ہیں کہ والدین کیلئے بعض اوقات ان کا موٹاپا مسئلہ بن جاتا ہے۔ عام طور پر بچے ناشتے میں پراٹھا، آملیٹ پسند کرتے ہیں، ایک مرتبہ بچوں کے والدین ماہر غذا سے ملے تو اس نے مشورہ دیا کہ بچوں کو بیسن یا جو کے آٹے میں خالص گندم کا بغیر چھنا آٹا ملا کر روٹی کھلائی جائے۔ اس کے علاوہ سادہ غذا کھلائی جائے جو متوازن بھی ہو اور چینی کا استعمال کم کر دیا جائے بلکہ اس کی جگہ شکر استعمال کی جائے، بالائی اتار کر دودھ پلایا جائے یا اس کی جگہ بغیر بالائی کے دہی استعمال کروائی جائے۔ برگر، چپس، چاکلیٹ اور آئس کریم کا استعمال صرف مہینے میں ایک دو بار ہی کیا جائے۔ بچوں کو ڈاکٹر کی ہدایات پسند نہیں آئیں کیونکہ وہ شروع ہی سے زبان کے ذائقے کے عادی تھے۔ عموماً ہمارے ہاں سادہ غذا کو غربت کی علامت سمجھا جاتا ہے اور فاسٹ فوڈز، برگر، پیزا وغیرہ کو امیرانہ غذائیں تصور کیا جاتا ہے جو غلط ہے۔ دراصل ایسے بچوں کی طرز زندگی کے ذمہ دار والدین ہوتے ہیں، بچے کو شروع دن سے آپ جس چیز کا عادی بنائیں گے وہ بن جائے گا۔ آپ زبان کے ذائقہ کیلئے فاسٹ فوڈ لیتے ہیں، بوتل، چپس کھاتے ہیں تو بچے کے منہ میں تھوڑا بہت ڈال دیتے ہیں جس سے وہ ایسی چیزیں کھانے کا عادی ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ ایسی چیزیں کھانے کے باوجود موٹاپے میں مبتلا نہیں ہے تب بھی ایسی چیزوں کا باقاعدگی سے استعمال بچے کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے جس سے اس کی صحت یقیناً متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بچوں میں آرام طلبی کی عادت اتنی پختہ ہو جاتی ہے کہ اگر انہیں کوئی کام کرنے کیلئے کہا جائے تو وہ اتنے غصے سے دیکھتے ہیں کہ کام کہنے والے کا دل چاہتا ہے کہ خود ہی کام کر لیا جائے۔ طبی ماہرین نے والدین پر زور دیا ہے کہ موٹے بچوں اور نوجوانوں کو فاسٹ فوڈز سے دور رکھا جائے بلکہ ٹین ایج لڑکیوں کو بھی ایسی غذا کا زیادہ استعمال نہیں کروانا چاہیے۔ ہوسکتا ہے اس کے نتیجے میں ان کے ہاں جو بچے پیدا ہوں وہ پیدائشی طور پر ذیابیطس کے مریض ہوں۔ ایسے بچوں کو صرف مشورے یا ہدایات دینے سے کام نہیں چلے گا۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ والدین خود بھی متوازن غذا کھائیں اور انہیں بھی سادہ غذا لینے پر مجبور کریں۔ بچوں کو کسی چیز کی طرف راغب کرنے کیلئے ضروری ہے کہ خود اس کی مثال پیش کی جائے۔ کسی بھی وقت کھانے سے پہلے تھوڑی واک یا ورزش کر لینی چاہیے۔ علاوہ ازیں بچوں کو جسمانی سرگرمیوں کی طرف راغب کریں۔ اس سے تھکن میں اضافہ نہیں ہوتا بلکہ بچے زیادہ چست ہوتے ہیں۔ حال ہی میں بچوں اور نوجوانوں میں صحت مندانہ کھانے پینے اور ورزش کو فروغ دینے والے ماہر نیویارک سٹیئرن نے موٹاپے کا شکار بچوں کے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ ایسے بچوں کو ٹی وی اور بیٹھ کر کام کرنے والی سرگرمیوں سے دور رکھیں اور جسمانی سرگرمیوں کی طرف راغب کریں۔

(ڈاکٹر نادیہ سلیم، ماہر نفسیات)

موٹاپا مگر کیوں......؟

بیماری جس کو عام لفظوں میں موٹاپا کہتے ہیں کی مختلف وجوہات ہیں اور اس کا طب یونانی میں بہت زود اثر، مفید اور کم خرچ علاج ہے مگر یہ اس وقت ممکن ہے جب مریض معالج سے رابطہ کرے، تشخیص کرائے کہ موٹاپے کی وجوہات کیا ہیں؟ ان تمام وجوہات کا جاننا ایک مستند معالج کا کام ہے۔ معالج اور مریض علاج کرنے اور کرانے میں مخلص ہوں تو کوئی وجہ نہیں کہ اللہ تعالیٰ شفا نہ دے۔ موٹاپے کی وجوہات میں ایک وجہ جلد کے نیچے چربی کا جمنا ہے جو ٹھوس موٹاپا کہلاتا ہے۔ اس موٹاپے کی وجہ سے انسان خواہ عورت ہو یا مرد بظاہر خوبصورت موٹا تازہ لگتا ہے مگر ضرورت سے زیادہ موٹاپا کسی کام کا نہیں ہوتا۔ زیادہ موٹاپا بے قاعدہ زندگی گزارنے سے ہی آتا ہے۔ موٹاپے کی دوسری قسم جسم میں ریاحی امراض پیدا ہونے سے ہوتی ہے۔ جسم مختلف جگہوں سے پھولا پھولا لگتا ہے جس کی وجہ سے انسان بھدا لگتا ہے، پیٹ بعض اوقات فٹبال کی مانند ہو جاتا ہے، بازو اور کولہے بھاری بھاری لگتے ہیں۔ اسی طرح خواتین میں موٹاپا خاص طور پر زچگی کے ایام میں بدپرہیزی سے آتا ہے۔ زچگی کے دنوں میں سرد پانی اور سرد اشیاء کا استعمال پیٹ بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔ کولہوں والی جگہ بھاری ہو جاتی ہے۔

موٹاپا کے اسباب میں بادی، چکنائی والی اشیاء کا استعمال، زیادہ آرام طلبی، مسلسل بیٹھے رہنا شامل ہے۔ وقت بے وقت غذا کا کھانا خاص طور پر سوتے وقت غذا کا استعمال موٹاپا پیدا کرتا ہے۔ گوبھی، آلو، پراٹھا، بڑا گوشت، تلی ہوئی اشیا، بیکری کا سامان، کولا مشروبات، کافی وغیرہ، فاسٹ فوڈز موٹاپا جیسی بیماریوں کا سبب ہیں۔ ایسی غذائیں کھانے سے معدے کو ضرورت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ ابھی ایک غذا ہضم ہو نہیں پاتی کہ دوسری خوراک معدے میں چلی جاتی ہے اور اوپر سے ٹھنڈی بوتل پی لی۔ جب غذا معدہ میں خراب ہوتی ہے تو وہ گیس بناتی ہے جس کی وجہ سے وہ گیس ہمارے جسم و جان کی رگوں میں پھیلتی ہے جس سے جسم رفتہ رفتہ بے ڈول ہوتا جاتا ہے۔ موٹاپا اگر موروثی نہیں ہے تو اپنی غذا پر توجہ دیں۔ سمارٹ سلم بننے کے شوق میں بھوکا رہنا یعنی ڈائٹنگ کرنا کسی طرح بھی فائدہ مند نہیں۔ ضرورت سے زیادہ بھوکا رہنا انسان کو جسمانی و دماغی طور پر کمزور کر دیتا ہے۔ بعض نوجوان لڑکیاں سمارٹ بننے کے شوق میں کھانے پینے سے اس قدر پرہیز کرتی ہیں کہ ان کی غذا کی نالی تنگ ہو جاتی ہے۔ معدہ غذا کو

حاجات پوری: حاجت پوری کرنے کیلئے جمعہ کی شب کو هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ کو چند آدمی مل کر اٹھارہ ہزار مرتبہ پڑھیں اور سب مل کر اللہ کے حضور اپنی حاجت پوری ہونے کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل سات مرتبہ کریں۔

پینے، ہضم کرنے اور جزو بدن بنانے سے ناواقف ہوجاتا ہے۔ جب شدت کی کمزوری بڑھتی ہے تو ڈائٹنگ زدہ مریض لوگوں کے کہنے سننے پر جب غذا شروع کرتا ہے تو معدہ غذا قبول کرنے سے انکار کردیتا ہے۔ اس طرح وہ شخص باوجود پرہیز کے بیمار در بیمار ہوجاتا ہے۔ یہ سب خود تشخیص علاج کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس لئے کبھی بھی معالج سے مشورہ کئے بغیر کوئی عمل نہیں کرنا چاہیے۔

گیس سے پھولے ہوئے مریض بادی اشیاء سے پرہیز کے ساتھ ایک گلاس نیم گرم پانی میں شہد ایک چمچ، لیموں ایک عدد نچوڑ کر ملائیں اور ایک گلاس صبح ایک شام پئیں۔ کھانا ضرور کھائیں مگر بھوک رکھ کر کھائیں، جب ایک غذا کھائیں کم از کم چار گھنٹے گزر جائیں تو دوسری غذا استعمال کریں۔ دودھ بالائی اتار کر پئیں، تازہ پھل ہر قسم استعمال کرسکتے ہیں۔

قبض کی صورت میں اسپغول ثابت ایک چمچ سوتے وقت ہمراہ نیم گرم دودھ پئیں۔ بھدا اور پھولا ہوا بدن چند ہفتوں میں سلم اور سمارٹ نظر آئے گا۔

اگر موٹا مریض ٹھوس بدن کا مالک ہے، چلنا پھرنا دوبھر محسوس کرتا ہے، سوتے میں بھی تنگ ہوتا ہے تو وہ مریض خواہ مرد ہو یا عورت فوری طور پر چکنائی والی اشیاء بند کردے۔ پکوڑے، سموسے، بیکری کی اشیا اور تمام مٹھائیاں بند کرکے باقاعدہ علاج کرائے، نزدیک ترین معالج سے رابطہ کریں۔ صبح و شام سیر کی عادت ڈالیں۔ کھانا کھانے کے بعد پانی پئیں، نیم گرم پانی میں سرکہ ایک چمچ ملا کر کلونجی ثابت ایک چٹکی منہ میں ڈال کر سرکہ ملا پانی پی لیں۔ آپ مندرجہ ذیل نسخہ خود سے خرید کر گھر پر تیار کریں اور صبح و شام نصف چمچ ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کرتے رہیں۔ **ھوالشافی:** رائی 50 گرام کو سرکہ انگوری میں اتنا تر کریں کہ رائی سے ایک انگلی اوپر رہے جب خشک ہوجائے تو سہاگہ بریاں 30 گرام، تخم کرفس 10 گرام ملا کر سفوف بنالیں اور 3 گرام صبح، 3 گرام شام ایک چمچ سرکہ انگوری ایک گلاس پانی میں ملا کر استعمال کرسکتے ہیں۔ اس طرح موٹاپے سے نجات حاصل کریں۔ بعض خواتین یا مرد حضرات جن کے پیٹ بڑھ جاتے ہیں اور جسم بے ڈول اور بے ڈھنگا لگتا ہے وہ لوگ بھی بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔ ہلکی ورزش اور صبح کی سیر ضرور کریں، کھانا بھوک سے کم استعمال کریں۔ غذا میں تازہ پھل ضرور لیتے رہیں۔ کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔

نوٹ: قرشی کی اینٹی فیٹ گولیوں کا بھی معالج کے مشورے سے استعمال وزن کم کرنے میں بے مثال ہے۔ اس کے علاوہ قرابادینی مرکبات سفوف مہزل، عرق زیرہ، عرق مکوہ بھی مفید ادویات ہیں۔

موٹاپے کیلئے معمولات

صبح وشام: اینٹی فیٹ دو عدد ہمراہ عرق مکوہ نصف کپ **بعد از غذا:** جوارش کمونی نصف چمچ چائے والا۔ اکسیر جگر ٹیب دو عدد پانی کے ساتھ۔ **سوتے وقت:** حب کبد نوشادری تین عدد پانی کے ساتھ۔ **غذا:** زود ہضم اغذیہ، سکنجبین اور چوکر کی روٹی کا استعمال کریں۔ **پرہیز:** ثقیل، بادی، مرغن اور میٹھی اغذیہ سے پرہیز کریں۔

میرے سالہاسال کے آزمودہ طبی مجربات قارئین عبقری کی نذر

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں رسالہ عبقری پچھلے 9 سال سے مسلسل پڑھ رہا ہوں۔ اس رسالے سے مجھے بہت خاص راز ملے ہیں جن سے مجھے میرے اہل وعیال، رشتہ دار اور ملنے جلنے والوں کو بہت فوائد ملے۔ میرے پاس کچھ میرے خاندانی راز ہیں جو ہم سالہا سال سے آزما رہے ہیں اور خوب پارہے ہیں۔ عبقری کی بخل شکنی کی روایت کو توڑتے ہوئے وہ راز میں قارئین عبقری کی نذر کررہا ہوں۔

نسخہ برائے چھائیوں کیلئے: ھوالشافی: زرشک 20 گرام، گل گاؤزبان 20 گرام، گل نیلوفر 20 گرام، تریپھلہ 20 گرام، فولاد پتری 20 گرام، نشادر ٹھکیوی 20 گرام، مجیٹھ 20 گرام، تیزپات 20 گرام۔ **سردیوں کیلئے:** ابریشم سفید 20 گرام، صندل سفید 20 گرام، گاؤزبان 20 گرام، ٹاٹری (ست لیموں) 20 گرام، آب انار 250 گرام، آب کنوں 250 گرام، آب سیب 250 گرام۔ اگر آب کنوں نہ ملے تو تربوز کا پانی ڈال سکتے ہیں۔ **ترکیب بناوٹ:** تمام جڑی بوٹیوں کا جوہر نکال کر بعد میں جوہر میں تمام پانی ڈال کر چینی 750 گرام ڈال کر شربت تیار کریں، ٹاٹری یعنی کہ لیموں کا ست شربت بناتے وقت ڈالیں، شربت تیار ہے۔ **افعال واستعمال:** صبح وشام ایک ایک چمچہ صبح نہار منہ اور شام کو عصر کے وقت استعمال کریں، ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

جن عورتوں کے چہرے پر چھائیاں خون کی کمی کی وجہ سے پڑ جاتی ہیں اور جن عورتوں کو ماہواری زیادہ ہو وہ بھی خون کی کمی کا شکار ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے چہرے پر چھائیوں کے دھبے پڑ جاتے ہیں ایسی بہت سی خواتین کو یہ نسخہ استعمال کروایا، ان کو بہت زیادہ فائدہ ہوا اور ان کے چہرے بالکل صاف ستھرے ہوگئے۔ یہ نسخہ کم از کم دو ماہ استعمال کروائیں۔ یہ مستقل علاج ہے۔ اگر چہرے سے نشان وغیرہ ختم نہ ہوں تو یہ نسخہ کریم استعمال کرلیں۔ دس دن میں نشان ختم ہوجائیں گے بہت زیادہ مریضوں کو استعمال کروایا جو کہ ٹھیک ہوگئیں۔

دس دن میں چہرے کی چھائیاں ختم

سٹیلمنز بلیچ کریم ایک ڈبی، بیٹنو ویٹ سبز چھوٹی ایک عدد، آرجی کریم دو عدد، ڈرموویٹ ایک ڈبی، زعفران ایک رتی، عرق گلاب دو چمچ، مغز بادام امریکن پانچ دانے۔ ایک چمچ ابٹن کا ڈال لیں، اس کو گرمی میں فریج میں رکھیں اور روزانہ رات کو لگا کر سوجائیں۔ ان شاء اللہ دس دن میں چہرے کے تمام نشان ختم ہوجائیں گے اور دوبارہ کبھی نہ ہوں گے۔

نوٹ: اگر ماہواری کی خرابی سے چھائیاں پڑ گئی ہیں تو اپنی ماہواری کا پہلے علاج کروائیں۔ چہرے پر رنگ برنگی کریمیں استعمال نہ کریں، اپنے چہرے کو خراب نہ کریں۔ یہ نسخہ آپ کی خدمت میں لکھ دیا ہے۔ ٹھیک ہونے پر دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اگر چہرے کو صاف ستھرا کرنا ہے تو ابٹن کا نسخہ بھی آپ کی خدمت میں درج ذیل دستیاب ہے:۔

ابٹن کا لاجواب نسخہ: ھوالشافی: جو 500 گرام، چھلکا کنوں 50 گرام، چھلکا لیموں 50 گرام، کچور 50 گرام، ہلدی 50 گرام، گل کیسو 50 گرام، مغز بادام 100 گرام، صندل سفید اصل 50 گرام، زعفران 5 گرام، حسن یوسف 25 گرام، تخم شلجم 25 گرام، دال چنا کچا 50 گرام، گل سرخ ایرانی 25 گرام، تخم باقلہ 25 گرام، خشخاش 25 گرام۔

کم تنخواہ سے پریشان لیں آزمودہ روحانی عمل

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ پاک آپ پر اپنی خاص رحمت ہمیشہ نازل فرمائیں، آپ کی زندگی، جان، مال میں ہمیشہ برکت عطا فرمائیں اور آپ کا سایہ ہم پر ہمیشہ قائم فرمائے۔ آمین! محترم حضرت حکیم صاحب! میں ایک پرائیویٹ فرم میں کام کرتا تھا، جس کی تنخواہ بہت کم تھی، گھر میں کمانے والا میں اکیلا آدمی ہوں، والدین، بیوی، بہن بھائی اور تین بچیوں کی کفالت میرے ذمے ہے۔ پریشانی یہ تھی کہ اس تنخواہ میں گزارہ بہت ہی مشکل سے ہورہا تھا۔ میں نے عبقری سے ایک وظیفہ پڑھا جو کہ یہ تھا کہ ہر نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ اول وآخر درود شریف درمیان میں 1111 دفعہ یَا مُغْنِیُ اور پھر گیارہ دفعہ سورۂ مزمل پڑھنی تھی۔ الحمدللہ! میں نے یہ وظیفہ پڑھا ابھی بیس دن ہی پڑھا تھا مجھے ایک اس سے بڑی فرم سے جاب کی آفر آگئی جس کی تنخواہ اس سے بہت بہتر ہے۔ (محمد خرم شہزاد انصاری)

تمام اشیاء کا مکسچر بنا کر اس کو رات سونے سے دو گھنٹے پہلے چہرے پر لگا کر خشک ہونے پر چہرہ دھولیں۔

مردانہ و زنانہ امراض کیلئے بے مثال نسخہ خاص

حوالشافی: مجیٹھ 250 گرام' سپاری کا ٹھی 100 گرام ان دونوں اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ چھوہارے 250 گرام' پانی میں بھگو کر گٹھلی نکال کر اچھی طرح باریک کرلیں۔ گائے کا دودھ پانچ کلو میں تینوں چیزوں کو پکائیں اور اس کا کھویا سا بنالیں۔ موصلی 50 گرام' گوند کیکر 100 گرام' نشاستہ گندم 100 گرام' گائے کا گھی آدھ کلو۔ تینوں چیزوں کا سفوف تیار کر کے گائے کے گھی میں بھونیں۔ 250 گرام مغز بادام کا علیحدہ سفوف بنا کر بعد میں شامل کرلیں۔ چینی چار کلو کا قوام تیار کریں۔ بھکڑا 250 گرام' کمرکس 100 گرام' گری برادہ 100 گرام' دارچینی 25 گرام' ثعلب مصری 25 گرام' لونگ 25 گرام' الائچی خورد 25 گرام' سنڈھ 25 گرام' گل پستہ 10 گرام' چھلی سپاری 10 گرام' جائفل 10 گرام۔ ان تمام چیزوں کا سفوف تیار کر کے قوام میں پہلے کھویا جو سب سے پہلے بنایا تھا' اس کے بعد مغز بادام گھی میں بھونا ہوا سفوف ملا کر باقی ادویات بھی شامل کرلیں۔ زعفران 2 گرام' عرق گلاب 120 گرام شامل کر کے معجون تیار کریں۔ افعال و استعمال: صبح و شام نہار منہ دودھ کے ساتھ ایک چمچ استعمال کریں۔ اس معجون سے ایک نہیں دو نہیں' سینکڑوں مریضوں کو اللہ رب العزت نے شفا عطا فرمائی ہے۔ اس سے کسی قسم کا لیکوریا ہو چاہے پیلے یا سفید رنگ دونوں میں بے حد مفید ہے۔

بڑھا پیٹ اور معدے کی تمام خرابیاں ختم دو آزمودہ نسخے حاضر ہیں

برائے تبخیر معدہ' گیس' پیٹ کا بڑھ جانا' پیٹ کو کم کرتی ہیں' نسخہ آپ کی خدمت میں حاضر ہے' دعاؤں میں یاد رکھیں۔ حوالشافی: اسارون 140 گرام' عود بلکز 300 گرام' دارچینی 300 گرام' جائفل 300 گرام' تج 300 گرام' الائچی خورد 300 گرام' جزبان 300 گرام' مگاں 300 گرام' چینی پانچ کلو' شہد سات کلو۔ تیاری جوارش: تمام چیزوں کا سفوف تیار کر کے شہد اور چینی کا قوام بنا کر سفوف ملا کر معجون تیار کریں۔ صبح و شام ایک ایک چمچ کھائیں' انشاء اللہ لاجواب فائدہ ہوگا۔

جوارش بسباسہ: جلوتری 120 گرام' تج 120 گرام' الائچی خورد 120 گرام' سنڈھ 120 گرام' مگاں 120 گرام' دارچینی 120 گرام' کڑو 120' لونگ 18 گرام' کالی مرچ 200 گرام' الائچی کلاں 500 گرام' چینی اڑھائی کلو' شہد اڑھائی کلو۔ ان تمام اشیاء کا سفوف کرنے کے بعد یہ ایک معجون تیار ہو جائے گی۔ نسخہ نمبر ایک اور نسخہ نمبر 2 بنالیں۔ اگر معدہ میں تیزابیت ہو تو جوارش بسباسہ کو نہ کھائیں۔ اگر کھانے سے تیزابیت ہو تو جوارش بسباسہ بند کردیں بعد میں جب تیزابیت ختم ہو جائے تو پھر ان دونوں کو استعمال کرائیں' دونوں میں سے ایک ایک چمچ استعمال کرنے سے پیٹ کم ہو جاتا ہے اور گیس معدہ سے ہوئی بربادی بھی ختم ہو جاتی ہے۔ بہت سی خواتین و مرد حضرات کا اسے کھانے سے موٹاپا ختم ہو چکا ہے' بدن میں چستی آجاتی ہے۔ انشاء اللہ

خارش کیلئے مجرب: حوالشافی: گندھک آملہ سار 10 گرام۔ پارہ 10 گرام۔ ان دونوں چیزوں کو کھرل کریں۔ مردہ سنگ 10 گرام' گیرو 10 گرام' کمیلا 10 گرام' نیلا تھوتھا 10 گرام' سفید کاشغری 10 گرام' برگ حنا 10 گرام۔ ان تمام اشیاء کو پیس کر سفوف تیار کریں اور جب سفوف تیار ہو جائے تو روغن ناریل میں اس تمام سفوف کو مکس کرلیں اور یہ تیل پورے جسم پر مالش کریں اور بعد میں نیم کے جوشاندہ سے غسل کرلیں۔ یہ نسخہ ہمارے علامہ نور احمد قاسمی صاحب بنایا کرتے تھے پھر انہوں نے مجھے دے دیا اور اللہ نے وہ دو مریض اس نسخہ سے ٹھیک کیے جو ڈاکٹروں سے مایوس ہو چکے تھے۔

گیس' تبخیر' دائمی قبض سے یقینی نجات

حوالشافی: کچور 250 گرام' زیرہ سفید ایک ہزار گرام' ہریڑ زرد ایک ہزار گرام' آملہ مقشر 400 گرام' بہیڑے 500 گرام' کالی مرچ 200 گرام' سنڈھ 200 گرام' دارچینی 100 گرام' نشادر ٹھیکری 500 گرام' ملٹھی پسی 200 گرام' سونف 500 گرام' لونگ 100 گرام' سنا مکی ایک ہزار گرام' اجوائن دیسی 300 گرام' کالا نمک 1000 گرام' ناٹری دانے دار 100 گرام' میٹھا سوڈا 500 گرام' نمک شیشہ 300 گرام' آمچور 1000 گرام' ٹکی پودینہ 100 گرام' پودینہ خشک 200 گرام' ست پودینہ 25 گرام۔ ست اجوائن 50 گرام' ہریڑ جلابہ 150 گرام۔ ان تمام چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ خوراک: کھانا کھانے کے بعد نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس پھکی سے بدہضمی' گیس' تبخیر معدہ' دائمی قبض' تیزابیت' جلن وغیرہ' یہ پھکی معدہ کی تمام امراض کیلئے مجرب ہے۔ میرے دوستو! بھائیو' بزرگو' ساتھیو! یہ پھکی میری دکان کی شہرت کی خاص آئٹم ہے۔ یہ ہم کمرشل بیچتے ہیں' لوگ ''کرشمہ پھکی'' کا نام لے کر خریدتے ہیں۔ اس پھکی کو اپنے دوست' بھائی عزیز رشتہ داروں کو بھیجتے ہیں۔ یہ پھکی دکان داروں کیلئے مجرب نفع بخش چیز ہے۔

قبض کیلئے مجرب نسخہ: حوالشافی: کالا دانہ (عشق پیچہ) سقمونیہ' ریوند عصارہ' مصبر' زنجبیل' ہریڑ جلابہ' گوند کیکر۔ تمام چیزیں ہم وزن لے کر سفوف تیار کریں اور چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔ **افعال و استعمال:** رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں اگر زیادہ قبض ہو تو دو گولیاں استعمال کریں۔ ان گولیوں سے دائمی قبض بھی ٹھیک ہو جاتی ہے اور ان سے بہت لوگوں کو فائدہ ہوا۔

ریح درد کیلئے مجرب نسخہ حاضر ہے!: حوالشافی: کالی مرچ 4 گرام' مصبر 4 گرام' سہاگہ سفید 2 گرام' اجوائن خراسانی 4 گرام' نمک سفید 2 گرام' کوڑتمہ 4 گرام۔ **ترکیب بناوٹ:** تمام ادویات کو کوٹ پیس کر سفوف بنائیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو گولیاں استعمال کروائیں۔ یہ جوڑوں کے درد' ریح درد کیلئے بہت مجرب ہے۔ اس نسخہ سے بہت مریض صحت یاب ہوئے ان کو اللہ تعالیٰ نے ٹھیک کیا جن سے چلا نہیں جاتا تھا اور نماز نہیں پڑھ سکتے تھے۔

ہچکی کیلئے مجرب: حوالشافی: ملٹھی بیس گرام' مصری پچاس گرام۔ ایک پاؤ پانی میں پکائیں جب آدھ پاؤ رہ جائے تو آدھ آدھ گھنٹے کے بعد ایک ایک چمچ پلاتے رہیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ایک مریض دکان پر آیا' اس کو ہچکی لگی ہوئی تھی وہ کہنے لگا میں پانچ چھ ماہ سے پریشان ہوں' میرا کوئی حل کریں' آپ کی مہربانی ہوگی۔ میں نے کہا بھائی بات یہ ہے میں تو حل نہیں کرسکتا۔ اس کا حل تو اللہ پاک ہی کریں گے میں نے

روشن ستارے

اللہ تعالیٰ کے نزدیک سب سے پیارا عمل اللہ تعالیٰ کی خاطر محبت اور اس کی خاطر ناراضگی ہے۔ لوگوں کو اپنی پاکیزگی نہ جتایا کرو' اللہ تعالیٰ پرہیزگاروں کو خوب جانتا ہے۔ اللہ کو سب سے زیادہ محبوب وہ آدمی ہے جو اس کے بندوں کے ساتھ سب سے زیادہ بھلائی اور خیرخواہی کرتا ہے۔

ہڈیوں کے درد کا روحانی علاج

سورۂ یٰسین آیت نمبر 77 سے 79 تک ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پڑھئے' اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف ضرور پڑھیں۔ آزمودہ ہے' انشاء اللہ شفاء کاملہ نصیب ہوگی۔ آمین ثم آمین۔ (ناصرہ نثار' اسلام آباد)

گاجر کے اچار سے معدہ تندرست بنایئے: گاجر کا اچار مرچ‘ نمک اور رائی ملا کر کھانا چاہیے‘ معدہ کو طاقت دیتا ہے‘ جگر و تلی کے امراض دور کرنے میں بہترین ہوتا ہے۔ کھانے کے دوران تھوڑا استعمال مفید ہے۔

یہ نسخہ اس کو دیا اور اسی وقت ملازم کو کہا بھائی دو پڑیاں جلدی پیس کر لے آؤ‘ اسی وقت پانی سے اس کو دو پڑیاں کھلا دیں تو اسی وقت اس کی ہچکی بند ہوگئی اور پھر اس نے گھر جا کر یہ نسخہ بھی استعمال کیا اس کی ہچکی ہمیشہ کیلئے بالکل ٹھیک ہوگئی۔

ایک اور واقعہ یاد آیا کہ ہمارے شہر بہاولپور میں ایک ڈاکٹر صاحب ہیں‘ وہ میرے پاس آئے اس نے کہا میاں صاحب میں تو بہت تنگ ہوں میری ہچکی بند نہیں ہوتی۔ میں نے بہت علاج کروائے ہیں اور خود بھی کیے ہیں‘ ہچکی بند نہیں ہوتی۔ میں نے ان کو درج بالا نسخہ استعمال کروایا تو اللہ نے ان کو شفاء عنایت فرمائی۔

اکسیر جگر کیلئے مجرب: **ھوالشافی:** ریوند خطائی پچاس گرام‘ نشادر ٹھیکری پچاس گرام‘ قلمی شورہ پچاس گرام۔ پیلا یرقان ہو‘ ہاتھ پاؤں جل رہے ہوں‘ ان کیلئے بہت مجرب ہے۔ **خوراک:** صبح و شام ایک ایک چمچ‘ شربت بزوری کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ نسخہ بھی ہماری دکان کا مجرب ہے‘ اس سے سینکڑوں مریض صحت یاب ہوگئے ہیں‘ یرقان پیلا ہو یا جگر میں گرمی ہو وہ بھی ختم ہوجاتی ہے۔

پرانی درد ہیں یا نئی چوٹ سب ختم (مجرب): **ھوالشافی:** آمبہ ہلدی 25 گرام‘ میدہ لکڑ 25 گرام‘ مصبر 25 گرام‘ گوند کیکر 25 گرام۔ **بناوٹ:** ان تمام چیزوں کو رگڑ کر سفوف تیار کرلیں۔ سفوف بالکل باریک کرلیں کیونکہ لیپ اچھے طریقہ سے ہوجائے۔ **ترکیب استعمال:** جہاں چوٹ لگی ہوئی ہو وہاں اتنا سفوف لیں جتنا لگانا ہے۔ پانی ملا کر لیپ کرلیں‘ انشاء اللہ تین چار دن لیپ کرنے سے درد ختم ہوجائے گا۔ ان گنت مریضوں کو فائدہ پہنچا جس آدمی کو بھی دیا‘ وہ ہی ٹھیک ہوگیا۔ ایک واقعہ آپ کی خدمت میں حاضر ہے۔ میں ظہر کی نماز پڑھ کر آیا‘ ملازم نے دکان کھولی‘ میں باہر کھڑا ہوگیا۔ ایک موٹر سائیکل پر ایک عورت آئی اس نے اپنی کہانی سنائی کہ ”بھائی جان! میں بہت تنگ ہوں“ میں نے کہا بی بی کیا بات ہے؟ آپ کیوں اتنی پریشان ہیں؟ اس نے کہا: بھائی گھر والے مجھے کہتے ہیں کہ آپ مکر کرتی ہیں میرے پاؤں کے ٹخنے پر چوٹ لگی تھی اور میں نے بہت علاج کروایا اور ڈاکٹروں سے بہت دوائی وغیرہ لی لیکن مجھے کوئی فائدہ نہ ہوا اب گھر والے اور میرا خاوند بھی سب مجھے ہی کہتے ہیں کہ یہ تیرے کام نہ کرنے کے بہانے ہیں‘ مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ براہ مہربانی! مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دے دیں‘ مہربانی ہوگی۔ پھر میں نے یہ نسخہ ان کو دیا‘ اللہ تعالیٰ نے اس بی بی کی تکلیف ختم کردی‘ اس کی زبان سے وہ دعائیں نکلیں جو میں سوچ بھی نہیں سکتا۔

برائے سیلان الرحم (معجون): نسخہ آپ کی نذر ہے۔ جیسا بھی لیکوریا ہو انشاء اللہ ختم ہوجائے گا۔ **ھوالشافی:** مربہ ہڑ سو گرام‘ مربہ آملہ سو گرام‘ مربہ ہڑیڑ سو گرام‘ مربہ سیب سو گرام۔ ان سب میوہ جات کے بیج سے گٹھلی وغیرہ سب نکال کر کونڈی میں پیس لیں پھر گوند کندر دس گرام‘ گوند ڈھاک دس گرام‘ الائچی خورد دس گرام‘ موصلی سفید انڈیا دس گرام‘ تمر ہندی دس گرام‘ مصلیہ سپاری دس گرام‘ گل پستہ دس گرام‘ ثعلب مصری دس گرام‘ دارچینی دس گرام‘ طباشیر نقرہ تین گرام‘ کشتہ مرجان تین گرام‘ کشتہ بیضہ مرغ تین گرام‘ کشتہ مرگانک تین گرام‘ کشتہ خبث الحدید تین گرام۔ تمام چیزوں کو پیس چھان کر سیب کا رس اور قند سفید پر ایک ڈیڑھ پاؤ لیکر پکائیں اور قوام تیار کرکے پہلے کوٹے ہوئے مربے کو حل کریں پھر باقی ادویہ کا سفوف ملا کر اتار لیں اور اچھی طرح کوٹ کر رکھیں۔ **خوراک و مقدار:** سات سات گرام صبح و شام نہار منہ نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ بھی ہماری دکان کا مجرب نسخہ ہے‘ اس نسخہ سے اللہ تعالیٰ کے فضل سے بہت زیادہ عورتیں صحت یاب ہورہی ہیں۔

غدود مثانہ (مجرب): **ھوالشافی:** چھلکا ریٹھہ 20 گرام‘ کشتہ حجرالیہود دس گرام‘ زیرو کے کیپسول بھرلیں‘ ایک کیپسول صبح‘ ایک کیپسول شام کو کھائیں‘ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ محترم قارئین یہ نسخہ زندگی کا نچوڑ آپ کی خدمت میں حاضر کیا ہے۔ اس نسخہ سے ایک مریض نہیں ہزاروں مریضوں کو اللہ نے صحت دی۔ میرے دوستو! وہ وہ مریض صحت یاب ہوئے جو ہسپتال میں آکسیجن پر تھے۔ صرف دو تین خوراک کھانے سے ہی اٹھ کر بیٹھ گئے۔ الحمدللہ!

میرے ماموں جان رحیم یار خان میں رہائش پذیر ہیں‘ ان کی عمر 97 سال تقریباً ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا ان کی صحت ساتھ نہیں دیتی‘ ان کا آپریشن نہیں ہوسکتا۔ اچانک میرے ماموں کے بھائی انور صاحب بہاولپور آئے اور ماموں جان کا بیٹا بھی ساتھ تھا‘ بیٹھے بیٹھے کوئی بات ہوئی‘ اس نے کسی کیلئے دوائی لینی تھی‘ اس نے کہا بھائی آپ کے ماموں کو تکلیف بہت زیادہ ہے‘ یہ مسئلہ ہے‘ میں نے کہا اللہ ٹھیک کردے گا۔ یہ نسخہ اس کو دیا‘ اللہ تعالیٰ نے ٹھیک کردیا‘ الحمدللہ! آج تک دوبارہ تکلیف نہیں ہوئی۔ **دوسرا واقعہ:** میرا ایک دوست تھا‘ اس کو ہر دوسرے تیسرے دن بخار ہوجاتا‘ ایک دن ملاقات ہوئی تو میں نے اس سے پوچھا بھائی کیا وجہ ہے‘ کیا تکلیف ہے؟ پھر اس نے بتایا میرے مثانہ میں غدود ہیں‘ اب میں دس بارہ دن بعد آپریشن کرواؤں گا۔ ڈاکٹرز نے کہا ہے کہ تقریباً پچیس تیس ہزار روپے لگ جائیں گے۔ میں نے کہا بھائی انشاء اللہ آپ ٹھیک ہوجائیں گے‘ اس نے کہا وہ کیسے؟ میں نے کہا ہم نسخہ بتاتے ہیں اس نے کہا ٹھیک ہے۔ میں نے درج بالا نسخہ بتایا اللہ تعالیٰ نے اس کو ٹھیک کردیا۔ تقریباً چھ دنوں بعد کہنے لگا اب میں ٹھیک ہوں۔ اب تقریباً تین سال ہوگئے ہیں آج تک میرا دوست بالکل ٹھیک ہے۔

شوگر‘ قوت باہ اور اعصابی کمزوری کیلئے مجرب: نسخہ قارئین کی خدمت میں حاضر ہے‘ اس نسخہ کی سب قدر کریں۔ **ھوالشافی:** مصطگی رومی 20 گرام‘ اسگندھ 50 گرام‘ موصلی سفید انڈیا 50 گرام‘ ثعلب مصری 50 گرام‘ ثعلب پنجہ 50 گرام‘ ثعلب دانہ 50 گرام‘ طباشیر اصلی بانس والی 20 گرام‘ ستاور 50 گرام‘ بہمن سفید 50 گرام‘ بہمن سرخ 50 گرام‘ سلاجیت اصلی 10 گرام‘ الائچی خورد 10 گرام‘ تالمکھانہ 50 گرام‘ گزمار بوٹی 50 گرام‘ کرنجوہ 100 گرام‘ چاکسو 50 گرام‘ تخم کریلا 50 گرام‘ خشک کریلا 50 گرام‘ تخم جامن 50 گرام‘ اندر جو تلخ 50 گرام‘ سورنجاں شیریں 50 گرام‘ قسط شیریں 50 گرام‘ چھلکا اسپغول 200 گرام‘ گودہ کوڑتمہ 20 گرام‘ مغز بادام 100 گرام‘ مغز پستہ 100 گرام۔ **ترتیب بناوٹ:** ان تمام چیزوں کو پیس چھان کر سفوف تیار کریں۔ صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ (کورس دوائی تین ماہ تقریباً) جو دوائی پہلے کھائی جارہی ہے‘ جاری رکھیں‘ آہستہ آہستہ چھوڑیں‘ انشاء اللہ مکمل طور پر شفاء ہوگی۔ انشاء اللہ

حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی زیر تحقیق کتب

1۔ ”حضرت مجذوبی کے تربیتی واقعات“ اس موضوع پر واقعات ماہنامہ عبقری‘ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کے درس اور انٹرنیٹ سے چن چن کر روانہ فرمائیں تاکہ اس عظیم تحقیق میں آپ کا حصہ مل سکے۔ 2۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم ”مولانا سعید احمد خان صاحب“ (مدفون جنت البقیع) کی حالات زندگی پر کتاب تحریر فرما رہے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ان کے مشاہدات‘ واقعات‘ سنی ہوئی باتیں‘ ان کے ملفوظات ہیں تو فوری طور پر دفتر ماہنامہ عبقری روانہ فرمائیں تاکہ آپ بھی حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی اس عظیم کاوش میں اپنا حصہ ملا سکیں۔

3۔ حضرت حکیم صاحب طاہر والی (ترنڈہ محمد پناہ) کے مشہور بزرگ مولانا حبیب اللہ گمانوی رحمۃ اللہ علیہ کی زندگی پر کتاب لکھ رہے ہیں۔ قارئین اپنی یادداشتیں اور واقعات ضرور لکھیں۔

دوبارہ نہیں ہوگی۔ میرے ایک دوست میری دکان پر آئے' اس نے کہا بھائی مجھے شوگر ہوگئی ہے جس سے اعصابی کمزوری وغیرہ ہوگئی ہے' اب یہ میرے لیے بہت بڑا مسئلہ بنا ہوا ہے۔ براہ مہربانی اس کا کوئی حل نکالیں' پھر میں نے یہ نسخہ اس کو تیار کرکے دیا' اس نے تقریباً دو اڑھائی ماہ کھایا اور میرے پاس آیا تو کہنے لگا اب میں بالکل ٹھیک ہوں' میری ہمشیرہ کو بھی شوگر ہے پھر اس کو بھی دیا' وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم کی وجہ سے ٹھیک ہوگئی پھر اس نے کہا بھائی! اگر آپ یہ نسخہ عام کردیں تو اس میں کوئی حرج تو نہیں میں نے کہا کوئی بات نہیں اس نے کہا مجھے یہ نسخہ لکھ کر دے دیں' میں نے اس کو لکھ کر دے دیا۔ اس نے اس نسخہ کی فوٹو کاپیاں کروالیں اور اپنی دکان پر لکھ لیں' اس کی دکان غلہ منڈی بہاولپور میں تھی' وہاں ملتان اور دوسری جگہ سے بھی لوگ آتے' وہ نسخہ دیکھتے اور لے جاتے' اس نسخہ کے اوپر میری دکان کا نام اور نمبر لکھا ہوا تھا جس کی وجہ سے مجھے پتہ چلا کہ لوگ ٹھیک ہورہے ہیں۔ وہ لوگوں کو یہ بتاتے کہ فلاں جگہ چلے جاؤ وہاں سے یہ نسخہ بنا بنایا لے آؤ۔ یہ نسخہ چلتا رہا تو پھر میں نے کافی لوگوں سے پوچھا تو لوگوں نے کہا بھائی میں تو ٹھیک ہوں اب میں اپنے عزیزوں کیلئے بنوا رہا ہوں جس سے مجھے پتہ چلا کہ یہ تو نہایت زبردست چیز ہے اب اس نسخہ کو تقریباً دس' پندرہ سال ہوگئے ہیں یہ نسخہ چل رہا ہے۔ جو لوگ میرے پاس آتے ہیں اور ہم نے اس نسخہ میں لالچ نہیں کیا یہ سوچا کہ شاید اسی وجہ سے لوگ ٹھیک ہورہے ہیں۔ آپ بھی آزمائیں اور صحت پائیں۔

خون کی حدت' خارش وغیرہ کیلئے مجرب عمل: آملہ مقشر 100 گرام' پوست ہیڑہ 100 گرام' پوست ہڑیڑ سبز 350' سنا مکی 50 گرام' شاہترہ 250 گرام' گل سرخ ایرانی 30 گرام' منقیٰ 350 گرام' گھی دیسی 120 گرام' چینی 3 کلو' ست لیموں 3 گرام' پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ 2 گرام۔ بطریق معروف تیار کریں۔ صبح و شام ایک ایک چمچ چائے والا استعمال کریں۔

موٹاپا کے شکار افراد کیلئے مجرب ترین نسخہ

ھوالشافی: اجوائن 100 گرام' سونف 100 گرام' برگ سداب 100 گرام' دارچینی 25 گرام' زیرہ سیاہ 100 گرام' لاکھ دانہ 50 گرام' بورہ ارمنی 50 گرام۔ ان تمام چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ صبح و شام عرق زیرہ سفید یا نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ نسخہ تین سے چار ماہ استعمال کریں انشاءاللہ موٹاپا ختم ہوجائے گا۔ اس نسخہ سے بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا اور ہورہا ہے۔

خون بند کرنے کیلئے (ماہواری کم کرنے) آزمودہ نسخہ: ھوالشافی: گیرو 50 گرام' سنگ جراحت 50 گرام' مائیں 50 گرام' چھلی ببول 50 گرام' پھٹکڑی سفید بریاں 20 گرام۔ ان سب چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ صبح و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ چند دن شربت انجبار کے ساتھ استعمال کرائیں۔ میری دکان کے ساتھ ایک دکان ہے' انہوں نے مجھے بتایا کہ میرے گھر میں یہ مسئلہ ہے' اس وجہ سے بہت پریشان ہوں' میں نے کہا کیوں پریشان ہوتے ہیں؟ اللہ ٹھیک کردے گا۔ میں نے درج بالا نسخہ تیار کرکے دیا' اللہ تعالیٰ نے ٹھیک کردیا' ورنہ اُن صاحب نے بہت ادویات استعمال کروائیں تھیں مگر فائدہ نہ ہورہا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے اس سفوف سے ٹھیک کردیا۔ اسی طرح اور بھی کافی مریض ٹھیک ہوئے۔ بے شک اللہ نے ہی کیا۔

معدہ طاقتور' درد پشت ختم' عرق النساء ختم: معدہ کو طاقت دیتی ہے' درد پشت ختم کرتی ہے' عرق النساء میں مفید ہے' وجع المفاصل وجع الفوائد کو دور کرتی ہے۔ طاقت مردی پیدا کرتی ہے۔ بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔ سرعت انزال کو رفع کرتی ہے۔ **ھوالشافی:** بالچھڑ 40 گرام' نرکچور 40 گرام' ناگرموتھا 40 گرام' زیرہ سیاہ 40 گرام' زیرہ سفید 40 گرام' جلوتری 40 گرام' سورنجان شیریں 40 گرام' پوست بلیلہ 40 گرام' ناگر موتھا 40 گرام' گل سرخ ایرانی 40 گرام' موصلی سفید انڈیا 40 گرام' بہو پھلی 40 گرام' ستاور 40 گرام' مصطگی رومی 40 گرام' زعفران 40 گرام' جائفل 40 گرام' لونگ 40 گرام' شہد 72 تولہ۔

ان تمام چیزوں کو باریک پیس کر معجون تیار کریں۔ اس معجون سے بہت مریض اللہ تعالیٰ نے ٹھیک کیے ہیں۔ اللہ پاک آپ کو بھی ٹھیک کرے گا اس مرض کے مریض بہت بہت بہت ٹھیک ہوئے ہیں۔ بہت ہی مجرب ہے۔

ذیابیطس کا کامیاب نسخہ: ھوالشافی: اونٹ کٹارہ' برن بوٹی' املتاس' گل سرخ ایرانی' مرنجاسف' شاہترہ' نرکچور' چرائتہ نیپال' برگ کلونجی' کاسنی' ہزار دانی' گل نیلوفر' گل منڈی' گاؤزبان' گل بنفشہ' بادیان ان سب چیزوں کو ہم وزن لے لیں۔ **بناوٹ ترکیب:** ان سب چیزوں کو اکٹھا کرکے پانی میں بھگودیں۔ دو تین دن بھگوئے رکھیں کپڑ چھان کرکے شربت تیار کریں۔ دھنیا سالم' بہی دانہ' الائچی خورد' عناب' اسپغول ہم وزن لے لیں اور دوپہر کو شہد ایک چمچ ایک گلاس پانی میں حل کرکے پئیں' شربت اتار دن میں ایک بار استعمال کریں۔ اس شربت سے اللہ کی مہربانی سے کافی مریض ٹھیک ہوئے ہیں۔ ایک آدمی میرے پاس دکان پر آیا' اس نے اپنی حقیقت بتائی تو میں نے اس کو یہی شربت دیا' اس مریض نے چار ماہ دوائی کھائی اللہ نے اس کو ٹھیک کردیا پھر وہی آدمی اپنے عزیز کو میرے پاس لے کر آیا وہ بھی لے کر گیا اللہ نے اس کو بھی شفا عنایت فرمائی۔

نسخہ برائے پھلبہری: ھوالشافی: بابچی 50 گرام' جند بیدستر 6 گرام۔ ترکیب بناوٹ: بابچی کو ادرک کے پانی میں بھگودیں جب یہ اچھی طرح تر ہوجائے اور پھر خشک ہوجائے تو جند بیدستر اور بابچی خشک کی ہوئی کو باریک پیس لیں ان دونوں چیزوں کے سفوف کے درمیانے کیپسول بھرلیں۔ شام کو عشاء کے وقت ایک کیپسول پانی کے ساتھ کھائیں۔ بابچی دس گرام' گندھک آملہ سار 100 گرام' گل انار 100 گرام' گیرو 100 گرام۔ ان سب چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ شام کو چینی کے برتن میں دس گرام سفوف کو ایک گلاس پانی میں حل کرکے رکھ دیں۔ صبح پانی کو نتھار کر پانی ملا سفوف نشانوں پر لگائیں۔ جب خشک ہوجائے دھولیں' اگر خارش یا چھالا بنے تو نہ لگائیں' پھر کافور اور مکھن لگائیں۔

اطریفل اسطخدوس: پوست ہڑیڑ سبز 20 گرام' ہڑیڑ کابلی پوست 20 گرام' ہڑیڑ سیاہ 20 گرام' بہیڑے پوست 20 گرام' سنا مکی 20 گرام' آملہ مغز 20 گرام' تربد سفید 20 گرام' بسفائج 20 گرام' اسطخدوس 20 گرام' مصطگی رومی 20 گرام' افتیمون 20 گرام' کشمش 20 گرام' منقیٰ 20 گرام' بادام روغن 100 گرام' شہد 525 گرام۔ اطریفل نسخہ تیار ہے۔ صحت مند ہوجائیں۔ انشاءاللہ' یہ کتابی نہیں ہے' اس لیے آپ کی نذر کیا ہے۔ یہ نسخہ دماغی امراض' یادداشت کی کمزوری' بالوں کا سفید ہونا' آنکھوں کا کمزور ہونا کیلئے لاجواب چیز ہے۔

نسخہ برائے بھینس گائے وغیرہ کے پیشاب میں خون آنا: سونف' اجوائن' گل سرخ' گاؤزبان ہم وزن لے کر چوعرقہ تیار کریں' پانی کا وزن کم از کم اڑھائی کلو ہو۔ گلقند ایک کلو' کسٹرآئل آدھا کلو' تیل سرسوں ایک پاؤ۔ **ترکیب بناوٹ:** چوعرقہ میں ان چیزوں کو گرم کرلیں' صبح کے وقت نیم گرم دے دیں' یہ ایک خوراک ہے۔ اس کو تقریباً چار دن استعمال کریں۔ چار مغز آدھ کلو' شکر تین پاؤ۔ گھوٹا لگا کر شام کو تین کلو پانی میں دے دیں' انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ یہ بھی چار دن استعمال کریں۔ یہ نسخہ بہت مجرب ہے۔

نسخہ برائے زہرباد بھینس گائے وغیرہ: ادرک ایک پاؤ' سبز مرچ ایک پاؤ' ٹماٹر ایک پاؤ' پیاز ایک پاؤ' نمک سفید ایک پاؤ۔ ان سب چیزوں کو کوٹ لیں ان کا چوتھا حصہ دے دیں' چار خوراکیں بنائیں' اس طرح

آٹھ دن دیں' انشاء اللہ زہرباد ختم ہوجائے گا۔ خون کا آنا' پیپ کا آنا سب ٹھیک ہوجائے گا۔ **نسخہ برائے سنگرہنی:** برگ بھنگ 125 گرام' ہڑیڑ سیاہ 250 گرام' سونف 250 گرام۔ **ترکیب بناوٹ:** ہڑیڑ سیاہ کو گھی میں بریاں کریں' پھر ان چیزوں کو پیس کر سفوف تیار کریں۔ صبح وشام نہار منہ بعد عصر سفوف کا ایک چمچ چائے والا' جوارش آملہ انارین کا ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ 10-15 ان میں مریض ٹھیک ہوگا۔ اس نسخہ سے وہ مریض ٹھیک ہوئے ہیں جو کہ دن میں آٹھ آٹھ مرتبہ لیٹرین جاتے تھے' سفر نہیں کرسکتے تھے' واپڈا کا ملازم میرے پاس آیا' اس نے کہا میں بہت تنگ ہوں' میں تو سفر بھی نہیں کرسکتا۔ کوئی بھی چیز کھالوں اسی وقت لیٹرین آجاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اللہ تعالیٰ نے ٹھیک کردیا۔ اس طرح اور بھی بہت مریض ٹھیک ہوئے ہیں' یہ میری دکان کا مجرب نسخہ ہے۔

نسخہ برائے سوزاک' جریان' احتلام' سرعت انزال' قوت باہ: ھوالشافی: کہربا سمی 10 گرام' سنگ یہود 10 گرام' الائچی خورد دس گرام' مصری 20 گرام۔ ان سب چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ زیرو سائز کیپسول بھرلیں۔ صبح وشام ایک ایک کیپسول استعمال کریں۔ کسی قسم کا مریض ہو ٹھیک ہوجاتا ہے۔ اس نسخہ کے ہر ماہ کم از کم دو سے تین ہزار کیپسول سیل ہوجاتے ہیں۔ مریض خود آکر مانگتے ہیں یہ بہت مجرب ہے۔ **جوڑوں کے درد کیلئے مجرب:** ہلدی گنٹھی 50 گرام' سنڈھ 50 گرام' کچلہ مدبر 50 گرام' گھی گائے 150 گرام میں بھونیں' جب خشک ہوجائے تو ان کو رگڑلیں' چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔ **خوراک:** صبح وشام ایک ایک گولی دودھ کے ساتھ استعمال کریں' یہ بھی بہت مجرب ہے۔

ماہواری جاری کرنے کیلئے: ریوند چینی 20 گرام' مصبر زرد 20 گرام' زعفران ایک گرام' دندان فیل ایک گرام' بنڈال ڈوڈا دس گرام' نرکچور بیس گرام' ہیرا ہینگ ایک گرام۔ **ترکیب بناوٹ:** ان سب چیزوں کا سفوف تیار کریں' بعد میں عرق سونف ڈالیں چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ صبح وشام دو دو گولیاں کھائیں' تین چار دن میں ماہواری جاری ہوجائے گی۔ بہت مجرب نسخہ ہے' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اس نسخہ سے بہت زیادہ مریض ٹھیک ہوئے ہیں' ایک آدمی آیا اس نے کہا میری بچی کا بہت مسئلہ بنا ہوا ہے' جب ماہواری کا وقت آتا ہے' پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے' پیٹ کر پکڑ کر الٹ پلٹ ہوجاتی ہے۔ ہم نے بہت زیادہ علاج کروایا ہے' ٹھیک نہیں ہوتی۔ براہ مہربانی! کوئی نسخہ تجویز کریں' پھر میں نے یہ نسخہ ماہواری جاری کرنے کیلئے دیا اور ایک نسخہ شروع میں لکھ کردیا۔ اس کا شربت دیا اللہ کے فضل و کرم سے بچی ٹھیک ہوگئی' ایسے بہت زیادہ مریض ٹھیک ہوئے۔

لمبے گھنے' خوبصورت ملائم بال (مجرب نسخہ): یہ نسخہ بڑی محنت اور کوششوں سے حاصل کیا' بھائی کا اکرام کیا اور پھر حاصل ہوا' اللہ نے اس کے دل میں ڈالا۔ نسخہ حاضر خدمت ہے۔ **ھوالشافی:** بالچھڑ 100 گرام' سیکا کائی 100 گرام' آملہ سو گرام' ہڑیڑ زرد سو گرام' چھلکا انار سو گرام' چھڑ چھڑیلا سو گرام' رتن جوت سو گرام' تیل سرسوں چار کلو' تیل سرسوں چھ کلو' تیل تارا میرا تین کلو' تیل گری ایک کلو' برگ بیری (پانی) دو کلو۔ **ترکیب بناوٹ:** تمام اوپر والی چیزوں کو باریک کرکے چار کلو تیل سرسوں میں جلالیں' پھر اس تیل کو کپڑ چھان کرنے سے پہلے بیری کے پتوں کا پانی ان سب چیزوں میں ڈال دیں' ان سب چیزوں کو جلانے کے بعد چھان لیں' چھانے ہوئے تیل میں باقی ماندہ تیل ڈال دیں۔ نسخہ تیار ہے۔ قبض کی حالت میں مریض کو مربہ ہڑیڑ کھانے کو کہیں' دن میں ایک مرتبہ ہی کافی ہے۔ بالوں میں مساج کروائیں۔ **پتھری' گردہ' مثانہ کیلئے:** یہ نسخہ بہت مجرب ہے' کسی قسم کی پتھری ہو ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔ اس نسخہ سے ایک دو مریض نہیں سینکڑوں مریض ٹھیک ہوئے' اللہ تعالیٰ نے کیے۔ **ھوالشافی:** سنگ دانہ مرغ پندرہ گرام' اکلیل الملک دس گرام' دال کلتھی 20 گرام' جدوار خطائی دس گرام' کشتہ سنگ سرماہی دس گرام' کشتہ حجر الیہود دس گرام۔ **تیاری بناوٹ نسخہ:** ان سب چیزوں کا سفوف تیار کریں' زیرو نمبر کیپسول بھرلیں' صبح وشام عرق بادیان کے ہمراہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ دس سے پندرہ دن میں پتھری ریزہ ریزہ ہوکر نکل جائے گی۔ **ہمبستری کے بعد کی تھکن دور:** ھوالشافی: جن سنگ پچاس گرام' زعفران پانچ گرام' لہسن پچاس گرام' چھوٹی چندن پچاس گرام' کالی مرچ دس گرام' ثعلب مصری پچاس گرام۔ **بناوٹ نسخہ:** پانچ چیزوں کا سفوف تیار کریں۔ بعد میں لہسن سے چنے کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں۔ صبح وشام ایک ایک گولی استعمال کریں۔ بہت مجرب ہے۔

نسخہ فیلڈ مارشل (ممسک): ھوالشافی: ریگ ماہی پانچ گرام' عقرقرحا دس گرام' افیون دس گرام' چند بیدستر پانچ گرام' زعفران پانچ گرام' مروارید پانچ گرام' دارچینی تین گرام' لونگ تین گرام۔ زعفران، افیون، مروارید۔ سب سے پہلے مروارید کو آدھ پاؤ عرق گلاب میں کھرل کرلیں بعد میں زعفران اور افیون کھرل کریں' بعد میں تمام چیزیں حل کریں۔ نمبر ایک کیپسول بھرلیں یا بیر کے دانے کے برابر گولیاں تیار کریں' دودھ کے ہمراہ کھائیں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

پرانی چوٹ' ہڈی کا ٹوٹنا' گوشت پھٹنا وغیرہ دردوں کیلئے مجرب: ھوالشافی: منجھ پرانی (بان پرانا) دس گرام' کچلہ دس گرام' سلاجیت دس گرام' مصطگی رومی دس گرام' پھٹکڑی لال بریاں دس گرام۔ **نسخہ بناوٹ:** منجھ، کچلہ کو جلا کر راکھ بنادیں۔ پھٹکڑی سرخ کو بریاں کرلیں اور باقی ماندہ چیزوں کو کھرل کرکے ان کو بھی اس میں ڈال دیں پھر حنقی ڈال کر ماش کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

قبض! وجہ' احتیاط اور علاج

قبض دیگر بیماریوں کا پیش خیمہ بن سکتا ہے، اس لئے احتیاط لازم ہے۔ آسان گھریلو تراکیب اور غذائی تبدیلیوں کے ذریعے اس پریشانی سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

سائنس کا یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ سردی سے چیزیں سکڑتی ہیں اور گرمی سے پھیلتی ہیں اور یہ کیفیات موالید ثلاثہ یعنی نباتات، جمادات اور حیوانات میں سے کسی پر بھی بالفعل یا بالقوی اثر انداز ہوں تو ان کے مخصوص اثرات سکڑنا اور پھیلنا اشیاء موالید ثلاثہ پر بھی ضرور مرتب ہوں گے یعنی سردی کے انداز ہونے سے متعلقہ چیزیں سکڑ یا انقباض پیدا ہوگا اور حرارت و گرمی سے وہ چیز پھیلے گی۔

بالکل اسی طرح ان کیفیات کے اثرات بدن انسانی پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ ہماری تحقیقات کے مطابق جب سردی کی کیفیت آنتوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے تو وہاں سکڑ بستگی یا انقباضی صورت پیدا ہوجاتی ہے۔ اسی انقباضی صورت کو قبض کہتے ہیں۔ سردی سے چیزیں سکڑتی ہیں اور گرمی سے پھیلتی ہیں بالکل اسی اصول کے تحت سردی سے قبض پیدا ہوتا ہے

درود پاک کی برکت

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ پر رحمتیں اور برکتیں نازل فرمائے۔ میں نے پہلے بھی کئی خط لکھے ہیں اور خط لکھنے سے دل کو سکون ملتا ہے اور خاص طور پر جب آپ کا جواب آتا ہے تو پھر خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں ہوتا۔ محترم حضرت حکیم صاحب! ایک مرتبہ کسی جیب کترے نے میری جیب سے 5 ہزار روپے نکال لیے میں اس وقت درود پاک پڑھ رہا تھا' جب اس نے پیسے نکالے مجھے معلوم نہ ہوا مگر کسی دوسرے نے دیکھ کر اسے پکڑ لیا اور درود پاک کی برکت سے میرے پیسے بچ گئے۔ آقائے دوجہاں ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ درود پاک غم ختم کردیتا ہے اور رزق بڑھاتا ہے۔ (محمد صابر' ہری پور)

اور حرارت سے قبض کا علاج کیا جاتا ہے چونکہ سردی سے آنتوں کے اندر سکڑ یا انقباض پیدا ہوجاتا ہے اور اگر اس سکڑ یا انقباض کو ختم کردیا جائے تو آنتوں کی بستگی دور ہوکر قبض کا ازالہ ہوجائے گا۔ یاد رہے کہ یہ اسی صورت میں ممکن ہے کہ جب امعا میں حرارت پیدا کی جائے چونکہ حرارت سے آنتوں کا سکڑ یا انقباض دور ہوکر ان کے پھیلنے کی قوت بحال ہوجائے گی، جس سے کہ وہ اپنے طبعی افعال سرانجام دے سکیں گی تو گویا حقیقت میں حرارت کا پیدا کرنا ہی قبض کا یقینی اور شافی علاج ہے جو کہ ہم اپنے خاص اصول کے تحت پیدا کرتے ہیں۔ یعنی جگر کے فعل کو تیز کرتے ہیں جو کہ صفرا کو پیدا کرتا ہے اور جب صفرا آنتوں پر گرے گا، یا اثر انداز ہوگا تو فضلہ آسانی سے خارج ہوجائے گا۔

قبض ایک ایسی حالت ہے کہ جس میں اجابت معمول کے مطابق نہیں ہوتی بلکہ فضلہ اپنی مقدار کے لحاظ سے کم خارج ہوتا ہے پس اس خلاف معمول حالت کو اردو میں قبض عربی میں قبض الامعا اور انگریزی میں کانسٹی پیشن کہتے ہیں اور اس حالت میں خاص طور پر انتڑیوں کے اندر گرفتگی، بستگی، سکڑاؤ اور انقباض ہوتا ہے اسے ہی قبض کہتے ہیں جو کہ خشکی و عضلاتی تحریک کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ **اسباب:** کاہلی و سستی، قوت کا بے جا تصرف، ثقیل اور غیر ہاضم غذاؤں کا استعمال، رفع حاجت کے وقت اجابت روکے رکھنا، آنتوں کی حرکت دودیہ اور قوت دافعہ کا کمزور ہونا، کثرت تمبا کو خوری، سگریٹ نوشی، شراب نوشی، قابض و حابس ادویہ مثلاً وٹامن سی کیلشیم اور اس کے مرکبات، افیون، مارفیا، بھنگ، چرس اور فولاد کے مرکبات کا بے جا استعمال، تمام خشک اور ترش اشیاء کا بے جا استعمال، یورک ایسڈ کی زیادتی، پروٹین کا بے جا استعمال، پیاز، اچار، بڑا گوشت، ڈبل روٹی، نان کلچے، فٹ پاتھ کے پراٹھے، کباب اور تمام ترش اشیاء کھانا کھا کر فوراً نہانا، کھانا کھانے کے فوراً بعد اور بیماری کی حالت میں جماع کرنا قبض کے اسباب ہیں۔

علامات: اجابت خلاف معمول دوسرے تیسرے روز آتا ہے بعض اوقات جبکہ آنتوں میں انتہائی خشکی سردی کا غلبہ ہوتا ہے۔ اجابت کھل کر نہیں آتی، خشکی کی وجہ سے اجابت میں خون بھی آنے لگتا ہے۔ **غذائی علاج:** مغز بادام، مکھن، حلوہ بادام، کھجور، مغزیات کا حریرہ، مربہ گاجر یا ٹینڈے کا سالن، مرغ گوشت، بکرے کا گوشت، بھنڈی، سبز مرچ کا کیں، دال مونگ، ساگ، میتھی، گاجر، کالی مرچ اور ادرک و لہسن وغیرہ ڈال کر استعمال کریں۔ انگور شیریں، امرود شیریں، بادام، خوبانی، شہتوت، چلغوزہ، خربوزہ شیریں کھانا چاہیے۔ دائمی قبض والے مریض کو صبح و شام موسم گرما میں گرم پانی اور موسم سرما میں گرم ریت کی ٹکور ضروری کرنی چاہیے۔ ریت کو نیم گرم کرکے کمر اور پیٹ سے نیچے ٹکور کریں یا نیچے بچھا کر اوپر لیٹ جائیں۔ اس عمل سے سوزش بہت جلد ختم ہوکر صحت بحال ہونے لگتی ہے۔ قبض کی صورت میں مندرجہ ذیل غذا و اشیاء سے پرہیز کریں۔ اچار، پکوڑے، بڑا گوشت، نان کلچہ، پیاز، سموسے، ابلے انڈے، فٹ پاتھ والے پراٹھے، چپلی کباب، دہی، لسی، بینگن، چنے، مچھلی، مکئی، باجرہ، مسور کی دال، ٹماٹر، کچنار، مونگ پھلی، ناریل، جامن، فالسہ، بیر، وٹامن سی اور بی کے مرکبات کیلشیم اور فولاد نیز ان کے مرکبات سے پرہیز کریں۔ **گھریلو علاج:** پکے ہوئے ٹماٹر کا ایک کپ رس پینے سے آنتوں میں پھنسا ہوا فضلہ خارج ہوجاتا ہے اور قبض دور ہوجاتی ہے۔ نہار منہ تھوڑا سا گرم پانی پینے سے بھی قبض دور ہوجاتی ہے۔ تھوڑی سی سونف دودھ یا نیم گرم پانی کے ساتھ لینے سے قبض میں افاقہ ہوتا ہے۔ (جاوید علی جوکھیو)

دردر کے دھکے کھانے والے دل کے مریض متوجہ ہوں!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری رسالہ پچھلے تقریباً آٹھ سال مسلسل پڑھ رہا ہوں' کچھ صحت کے راز اور پرہیز و احتیاط میری طرف سے قارئین عبقری کیلئے تحفہ ہے۔ امید ہے قارئین ان الفاظ سے بھرپور استفادہ حاصل کریں گے۔ ہم نے امراض قلب کیلئے ''طب نبوی ﷺ'' کی روشنی میں پیکیج تیار کیا ہے۔ باقی ادویہ میں شفاء یقینی نہیں معالجات نبوی ﷺ میں شفاء یقینی ہے۔ اس پیکیج پر عمل پیرا ہو کر ہم امراض قلب سے یقیناً بچ سکتے ہیں قارئین کی نذر ہے۔ **طب نبویؐ شفاء پیکیج برائے امراض قلب:** دل کی بیماریاں ہمارے لئے ایک مصیبت بن گئی ہیں ہم ان کے علاج کیلئے سمندر پار دیکھتے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب اور جلیل القدر نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ سکھایا' ہم سیدھے راستے کو چھوڑ کر، ادھر اُدھر بھٹک کر اپنی مشکلات میں اضافہ کرتے ہیں۔ دل کے دورے سے بچاؤ میں ارشادات نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں جانے سے پہلے ہم ایک مریض کا حال بیان کرتے ہیں جن کو دل کا دورہ پڑا ان کی خوش قسمتی یہ تھی کہ ان کو نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جیسا معالج میسر آیا۔ تاریخ اس امر کی شاہد ہے کہ دل کے دورہ کی سب سے پہلے تشخیص اور علاج نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ ان کا مریض ایسا عمدہ شفاء یاب ہوا کہ ان سے علاج کروانے کے بعد گھوڑے پر تقریباً ڈیڑھ لاکھ میل کا سفر کیا اور متعدد جنگوں میں عملی حصہ لیا جبکہ ہمارا مریض سیڑھیاں نہیں چڑھ سکتا۔ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ ان برگزیدہ صحابیوں میں سے تھے جن کو زندگی ہی میں جنت کی بشارت مل گئی تھی۔ رشتہ میں یہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ماموں تھے، غزوات میں بہادری اور ثابت قدمی سے شامل رہتے تھے۔ ایک دن بیمار ہوگئے اپنی روئیدادیوں بیان فرماتے ہیں: میں بیمار ہوا، میری عیادت کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ مبارک میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو اس کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی پھر فرمایا کہ اس کو دل کا دورہ پڑا ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہیے مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔ (ابوداؤد، مسند احمد، ابونعیم، الحسن بن سفیان) (۱۔ مریض کو مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلائیں) نہ ملنے کی صورت میں عام کھجور بھی استعمال کرسکتے ہیں کوشش کرکے مدینہ سے درآمد کرلیں۔ ۲۔ حلیبہ (جو کا دلیا) جو کا دلیا بنا کر اگر اسے دودھ کے ساتھ پکایا جائے اور اس میں مٹھاس کیلئے شہد ڈالا جائے تو یہ حلیبہ ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو فرماتے سنا: دل کے مریض کیلئے حلیبہ تمام مسائل کا حل ہے، یہ دل سے غم کو اتار دیتا ہے۔ (بخاری و مسلم)

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا ہی اس بارے میں مطلع فرماتی ہیں ''ہمارے گھر کا کوئی فرد بیمار پڑ جاتا تو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حکم پر دیگچی چولہے پر چڑھا دی جاتی اور یہ اس وقت تک مسلسل چڑھی رہتی جب تک کہ بیماری کسی طرف ختم نہ ہوجائے یعنی وہ تندرست ہوجائے یا مرجائے'' (ابن ماجہ، احمد، الحکم) جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بتایا جاتا کہ فلاں کے پیٹ میں تکلیف ہے اور وہ کھانا بھی نہیں کھاسکتا۔ تو فرمایا کرتے تمہارے پاس یہ مفید حلیبہ موجود ہے وہ اسے کھلاؤ۔ میں اس ذات کی قسم کھاتا ہوں جس کے قبضے میں میری جان ہے کہ یہ پیٹ کو اس طرح دھو کر صاف کردیتا ہے جس طرح کوئی شخص چہرے کو پانی سے دھو کر اس پر سے غلاظت اتار دیتا ہے۔ (احمد) ابن القیم رضی اللہ عنہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ارشادات گرامی کی روشنی میں بتاتے ہیں: دل کی بیماریوں کی ہر قسم کیلئے مکمل دوا ہے۔ (بخاری و مسلم)

۳۔ **سفر جل:** نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دست مبارک میں ایک روز بہی کا پھل تھا اس واقعہ کو حضرت طلحہ رضی اللہ عنہ یوں بیان فرماتے ہیں: انہوں نے پھل مجھے دیتے ہوئے فرمایا کہ یہ دل کی تکلیف (دورہ) کو دور کرتا ہے۔ (ابن ماجہ) اسی مسئلہ پر حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ مزید تفصیل فراہم کرتے ہیں انہوں نے بھی حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ہاتھوں میں سفر جل پکڑ کر اچھالتے ہوئے دیکھا اور فرمایا: جانتے ہو یہ کیا ہے؟ یہ دل کو مضبوط کرتا ہے سانس کو خوشبودار بناتا ہے سینے کے اندر سے بوجھ اتارتا ہے"۔

ہم دل کے مریضوں کو سینہ سے بوجھ رفع کرنے کیلئے Inderal کی گولیاں دیتے ہیں اس کے مقابلے میں بہی خوش ذائقہ بھی ہے اور دل کے عضلات کو مضبوط کرنے کے علاوہ گھٹن اور بوجھ دور کرتی ہے۔

دل کے دورہ اور اس کی گھٹن کے بارے میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کئی مرتبہ خوشخبری سنائی۔ حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: سفر جل کھاؤ کہ یہ دل کی تکلیف کو دور کرتا ہے اور سینہ کی گھٹن کو دور کرتا ہے۔ (ابن السنی، ابونعیم) اسی مسئلہ پر ایک تاکیدی خبر حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ کے توسط سے میسر ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: سفر جل کھانے سے دل پر سے بوجھ اتر جاتا ہے۔

بعض ماہرین نے بطحاء القلب کا ترجمہ Pericarditis کیا ہے یعنی جب دل کی غلافی جھلی میں ورم آجائے اور اس میں پانی پڑ جائے تو یہی کھانے سے فائدہ ہوگا۔

متعدد روایات سے پتہ چلتا ہے کہ انہوں نے سفر جل کو صبح نہار منہ کھانے کی ہدایت فرمائی ان کے الفاظ گرامی تھے **کلوا السفرجل علی الریق**۔ حضرت عوف بن مالک رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں: سفر جل کھاؤ کہ دل کے دورے کو ختم کردیتا ہے اور دل کو مضبوط بناتا ہے۔ ۴۔ **شہد اور بائی پاس کے مریض:** امراض قلب میں انتہائی پیچیدہ بیماری دل کے بائی پاس کا آپریشن ہے اگر ایسے مریض مستقل شہد استعمال کریں تو مستقل صحت یابی سے ہمکنار ہوسکتے ہیں۔ کتنے مریض آپریشن کے بغیر شہد کی طرف متوجہ ہوئے تو حیرت انگیز طور پر صحت کی طرف گامزن ہوئے کیونکہ شہد کے اندر ایسے اجزاء موجود ہیں جو خون میں اعتدال کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ دل کے امراض کی بہتات دراصل شہد سے دوری ہے۔ اگر مریضان قلب شہد کا استعمال جاری رکھیں تو بڑی قیمتی اور گراں ادویہ سے دور رہیں اس کیلئے شہد کو گرم پانی میں حل کرکے صبح نہار منہ اور عصر کے بعد کھائیں۔ ۵۔ **شہد اور دارچینی کا پیسٹ:** ناشتہ میں بریڈ یا چپاتی، جیلی اور جام کے ساتھ کھانے کے بجائے شہد اور دارچینی کے پیسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں جس سے شریانوں میں بھی کولیسٹرول کم ہوجاتا ہے اور مریض دل کی تکلیف سے بچ جاتا ہے وہ مریض جن کو پہلے دل کا حملہ ہوچکا ہو اگر وہ یہ نسخہ روزانہ استعمال کریں تو وہ اگلے ہارٹ اٹیک سے کوسوں دور ہوجاتے ہیں۔ باقاعدگی سے مندرجہ بالا طریقہ سے ناشتہ کرنے سے سانس پھولنا ختم ہوجاتا ہے اور دل کی دھڑکن مضبوط ہوجاتی ہے ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کیساتھ شریانوں اور وریدوں میں لچک ختم ہوجانے پر (Obstruction) ہوجاتی ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں بوڑھوں کا شہد اور دارچینی کے استعمال سے کامیاب علاج کیا گیا ہے جس سے ان کی Arteries اور Veeins کو صحت مند Reuitalized کردیا گیا ہے۔ (شہد کے کمالات) ۶۔ **لذیذ چٹنی:** دل کا کوئی مرض ہو حتیٰ کہ دل کے تین بند والو کھل گئے کولیسٹرول کو اعتدال پر لاتی ہے۔ موٹاپا کم کرتی ہے جوڑوں کا درد بدن کا درد، الرجی، بلغم، سینے کی جکڑن خون کا گاڑھا پن، ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر دونوں کو نفع دیتی ہے۔ ایک ٹانگ کا درد، ایڑیوں کا سخت درد، مسلسل ذہنی تھکاوٹ، اعصابی کمزوری، موٹاپا، خواتین جو ایام کی خرابی، ہارمونز کی بے ترتیبی جس کی وجہ سے کمر درد، پٹھوں کا درد اور کھچاؤ کیلئے مفید ہے شوگر کے مریض جنہیں بے چینی، ٹانگوں میں درد، جسم میں درد، کمزوری، بدحالی کے لئے نہایت آزمودہ ہے۔ یوریا کریٹنین، گردے فیل حتیٰ کہ ڈائیلاسز کے مریض تندرست ہوئے، کان بہنے، ایام کی بندش یا تکلیف سے آنا، لیکوریا، ایڑیوں کا درد، بدن، جوڑوں کا درد، بادی بواسیر معدہ کے امراض جگر اور تلی کے امراض کیلئے یقینی فائدہ مند ہے۔ **ھوالشافی:** ادرک، انار دانہ، پودینہ ہم وزن کی چٹنی تیار کریں اس میں نمک مرچ مصالحہ نہ ڈالیں مزاج میں گرمی نہ ہو تو ہم وزن لہسن بھی ڈال سکتے ہیں۔ ڈیڑھ چمچ دن میں 3 سے 5 بار کھانے کے ہمراہ یا بغیر کھانے کے کھاسکتے ہیں۔ (ماہنامہ عبقری)۔ میرے والد محترم کو تین دفعہ دل کا دورہ پڑا، میانوالی کے بڑے ڈاکٹر سے علاج شروع کیا مگر افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر موصوف بیرون ملک چلے گئے تو ماہر امراض قلب ہارٹ سپیشلسٹ میانوالی ہسپتال سے معائنہ کرایا انہوں نے تجویز کیا کہ آئندہ جب آئیں تو نئی ای سی جی اور ایکسرے کرواکر چیک کروائیں۔ آئندہ میں نہ جاسکا چھوٹا بھائی والد صاحب کو ڈاکٹر موصوف کے پاس چیک کروانے لے گیا تو ڈاکٹر صاحب ناراض ہوئے کہ آپ تو کہتے ہیں کہ یہ دل کے مریض ہیں ای سی جی کیوں کروائی۔ بس ایک دو بار پیکیج پر والد صاحب کو عمل کروایا جس سے ڈاکٹر صاحب نے مریض پہچاننے سے انکار کردیا۔ میرے ایک دوست ڈاکٹر محمد آصف سے ٹیلیفون پر بات ہورہی تھی موخر الذکر تین نسخوں پر بات چھڑ گئی انہوں بتایا کہ ہمارے ہاں چارسدہ کے ڈاکٹر آئے تھے ان کے عزیز کو دل کا بائی پاس کروانا ڈاکٹروں نے تجویز کیا تھا۔ مذکورہ ادویہ استعمال کرائی گئیں تو اسے بھی ڈاکٹروں نے پہچاننے سے انکار کردیا کہ یہ وہ مریض ہے۔ والسلام!

صحت کا راز! پرہیز و احتیاط

ابن بخت یشوع کا مقولہ ہے کہ انڈا اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کرو اس لیے کہ ان دونوں کو استعمال کرنے سے قولنج، بواسیر اور ڈاڑھ کے درد ہوتے ہیں۔

آئیں ٹوٹکے آزمائیں اور پھیلائیں!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! سردی میں اکثر ایڑیاں پھٹ جائیں تو ہمارا ایک آزمودہ ٹوٹکہ ہے کہ جب بھی سردیوں میں ایڑیاں پھٹ جائیں تو مشین میں گراریوں یا بیئرنگ کو لگانے والی گریس تھوڑی سی لے کر رات کے وقت اپنی پھٹی ہوئی ایڑھیوں پر لگا کر اوپر سے جرابیں پہن لیں اور سوجائیں صبح اٹھ کر جرابیں اتار کر نیم گرم پانی سے ایڑھیاں دھولیں۔ انشاء اللہ کچھ دنوں کے بعد آپ کی ایڑھیاں پھٹنا بند اور نرم و ملائم ہوجائیں گی۔ ایک اور ٹوٹکہ قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں اگر گھر میں چھپکلیاں بہت زیادہ ہوجائیں تو ان کو بھگانے کیلئے درج ذیل ٹوٹکے سے بہتر کوئی ٹوٹکہ نہیں۔ مرغی کے انڈے کے چھلکے جہاں جہاں سے چھپکلیاں داخل ہوتی ہیں وہاں پر انڈوں کے چھلکے رکھ دیں یا لٹکا دیں۔ وہاں بھی چھپکلیاں نہ آئیں گی۔ **(سیدہ صابرہ، کراچی)**

عبقری میں ٹوٹکہ سیکشن کا قیام

اس کار خیر میں آپ بھی حصہ دار بنیں

قارئین! بعض اوقات لاعلاج بیماریوں میں جہاں بڑی بڑی ادویات اور مہنگے علاج ناکام ہوجاتے ہیں وہاں چھوٹے چھوٹے ٹوٹکے کارگر ثابت ہوتے ہیں جنہیں بظاہر کوئی اہمیت نہیں دی جاتی تو قارئین آپ مستقل بڑے بوڑھوں کے وہ ٹوٹکے سنے یا آزمائے ہوئے ضرور لکھیں عبقری نے ایک ٹوٹکہ سیکشن قائم کیا ہے تاکہ مخلوق کی خدمت ہو اور انسانیت کو نفع پہنچے۔ **نوٹ: ایسے ٹوٹکے بھیجیں جن میں ادویات کا استعمال نہ ہو اور کبھی ایسا نہ ہو کہ ٹوٹکوں والی کتاب اٹھا کر سارے ٹوٹکے لکھ کر بھیج دیں ایسا ہر گز نہ کریں۔ صرف آزمودہ اور سینے کا راز ٹوٹکے ہی بھیجیں۔**

انڈے کا دائمی استعمال چہرے پر سیاہی زردی مائل چھائیں پیدا کرتا ہے' مچھلی نمکین اور حمام کے بعد فصد کرنے سے خارش اور برص کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ بکری کے گردے کا دائمی استعمال بانجھ پن پیدا کرتا ہے اور تر و تازہ مچھلی کھانے کے بعد ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے فالج پیدا ہونے کا خطرہ ہے۔ بقراط کا قول ہے مضر چیزوں کی قلت' نفع بخش چیزوں کی کثرت سے بہتر ہے اور صحت کی دائمی حفاظت تکان سے پیدا ہونے والی سستی سے بچنے اور بھرپور کھانے پینے سے پرہیز کرنے سے ممکن ہے۔ بعض اطباء کا کہنا ہے کہ جو اپنی صحت برقرار رکھنا چاہے اسے عمدہ غذا استعمال کرنی چاہیے۔ پوری طرح پیٹ خالی ہونے کے بعد کھانا چاہیے اور غیر معمولی تشنگی کے وقت پانی پینا چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی پانی کم مقدار میں پینا چاہیے دوپہر کے کھانے کے بعد آرام اور شام کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنی چاہیے اور پیشاب و پاخانہ سے فراغت کے بعد سونا چاہیے۔ شکم سیری کی حالت میں حمام میں داخل ہونے سے بچنا چاہیے۔ موسم گرما میں ایک مرتبہ حمام کرنا (یعنی غسل کرنا) موسم سرما کے دس مرتبہ حمام سے بہتر ہے اور خشک باسی گوشت رات کو کھانا موت کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ نوجوان کو سن رسیدہ عورت کے ساتھ شادی بوڑھا بنا دیتی ہے' صحت مند کو مریض بنا دیتی ہے۔ حارث کا قول ہے کہ جو زندہ رہنے میں خوش ہو حالانکہ زندگی کو دوام نہیں تو اسے دوپہر کا کھانا علی الصباح کھا لینا چاہیے اور رات کا کھانا جلدی ہی کھانا چاہیے ہلکی چادر استعمال کرنی چاہیے اور عورتوں سے جماع کم کرنا چاہیے۔ حارث کا بیان ہے کہ چار چیزوں سے صحت ختم ہو جاتی ہے۔ شکم سیری ہونے کی حالت میں جماع کرنا' شکم سیر ہو کر حمام میں داخل ہونا' خشک گوشت کھانا اور نوجوان کا سن رسیدہ عورت کے ساتھ شادی کرنا۔ جب حارث کی موت کا وقت قریب آیا تو لوگ اس کے پاس آئے اور کہا کہ ہمیں کوئی آخری نصیحت کیجئے کہ ہم اس پر عمل کرتے رہیں انہوں نے یہ نصیحت کی۔ صرف جوان عورت سے شادی کرو' پھل درخت پر پکا ہوا استعمال کرو اور اسی موسم میں کھاؤ' جب تک جسم میں قوت برداشت ہو دوا سے پرہیز کرتے رہو۔ ہر مہینہ معدہ کو صاف کر لیا کرو۔ اس سے بلغم صاف ہو جائے گا اور صفرا ختم ہو جائے گا اور گوشت پیدا ہو گا اور جب کوئی دوپہر کا کھانا کھائے تو اسے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ آرام کرنا چاہیے اور شام کا کھانا کھانے کے بعد چالیس قدم چلنا ضروری ہے۔ بعض سلاطین نے اپنے معالج سے کہا کہ آپ کی زندگی کا کوئی اعتبار نہیں اس لیے مجھے کوئی نسخہ لکھ دیں کہ اس پر عمل کر سکوں۔ اس پر معالج نے کہا کہ دیکھو صرف جوان جانور کا گوشت استعمال کرنا اور بغیر کسی بیماری کے دوا نہ پینا اور پختہ پھل استعمال کرنا کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کرنا۔ کھانے کی خواہش کے بغیر کھانا نہ کھاؤ۔ بیوی کو جماع کی خواہش نہ ہو تو ہرگز جماع نہ کرو' پیشاب نہ روک رکھنا' حمام اس وقت کرو جبکہ اس سے تم کو نفع پہنچے اس وقت حمام نہ کرو جس سے تمہارے بدن کا کوئی حصہ فنا ہو جائے۔ کھانا معدہ میں موجود ہونے کی صورت میں ہرگز نہ کھانا ایسی چیز کھانے سے بچنا جسے دانت چبانے کی استطاعت نہ رکھیں کیونکہ معدہ کو اس کو ہضم کرنے میں دشواری سے دوچار ہونا پڑے گا۔ ہر ہفتہ معدہ کو صاف کرنا ضروری سمجھو اور خون بدن کا بیش بہا خزانہ ہوتا ہے۔ اس لیے اسے بلاضرورت ضائع نہ کرنا اور حمام کیا کرو کیونکہ بدن کے اندرونی حصوں سے فضلات کو نکال باہر کرتا ہے جن کو دوائیں خارج نہیں کر پاتیں۔ امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ چار چیزیں جسم کو قوی بناتی ہیں۔ گوشت خوری' خوشبو سونگھنا' بکثرت غسل کرنا' کتان کا تیار کردہ لباس زیب تن کرنا اور چار چیزیں بدن کو کمزور کرتی ہیں بکثرت جماع کرنا ہمہ وقت رنج و غم کرنا' نہار منہ کافی مقدار میں پانی پینا اور ترش چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا۔ چار چیزوں سے نگاہ کو تقویت ملتی ہے کعبہ کے سامنے بیٹھنا' سوتے وقت سرمہ استعمال کرنا' سرسبز و شاداب چیزوں کی طرف دیکھنا اور نشست گاہ کو صاف رکھنا۔ چار چیزیں نگاہ کو کمزور کرتی ہیں قبلہ کی طرف اپنی پشت کر کے بیٹھنا' گندگی کو دیکھنا' سولی دیے شخص کی طرف دیکھنا اور عورت کی شرمگاہ کو دیکھنا۔ چار چیزوں سے عقل بڑھتی ہے: غیر ضروری باتوں سے بچنا' مسواک کرنا' بزرگوں کی صحبت میں بیٹھنا' علماء کی مجلس میں حاضر ہونا۔ افلاطون کا قول ہے پانچ چیزوں سے بدن کو نقصان ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات موت سے بھی ہمکنار کر دیتی ہیں۔ صنعت کار یگر کا بیکار رہنا' دوستوں کی جدائی غیظ و غضب کو پی جانا' نصیحت کو ٹھکرانا' جاہلوں کا عقلمندوں سے تمسخر و استہزاء۔ مامون کے معالج کا قول ہے کہ ایسے شخص کی عادتوں کو اختیار کرو جو ان کی بخوبی رعایت کرتا ہو تو توقع ہے موت کے علاوہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو گے البتہ موت تو بہرحال لاعلاج ہے۔ معدہ میں کھانا موجود رہنے کی حالت میں مزید کھانا کبھی نہ کھانا' ایسی غذا کبھی نہ استعمال کرنا جس کے چبانے سے منہ تھک جائے کیونکہ ایسے کھانے کو معدہ ہرگز ہضم نہ کر پائے گا۔ بکثرت جماع کرنے سے پرہیز کرنا اس لیے کہ یہ زندگی کے جلتے دیپ کو بجھا دیتی ہے۔ حکیم جالینوس سے دریافت کیا گیا کہ تمہارے بیمار نہ ہونے کا کیا راز ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میں دو ردی غذا اکٹھا نہیں کرتا' کبھی کھانے پر کھانا نہیں کھاتا اور نہ کسی ایسی غذا کو معدہ میں جگہ دیتا ہوں جو اس کیلئے تکلیف دہ ہو۔ (ریاض حسین' نکڑ وال میانوالی)

معدہ کے امراض

بوڑھی اماں کا خاص نسخہ

السلام علیکم محترم حکیم صاحب آپ کو چند نسخے ارسال کر رہی ہوں یہ ہمارے آزمودہ ترین نسخہ جات ہیں۔ پہلا نسخہ معدہ کی پھکی کا ہے جو کہ میری والدہ محترمہ کو ایک بوڑھی اماں کے توسط سے ملا۔ میری والدہ یہ پھکی بناتی ہیں آپ یقین کریں اس کے ناقابل یقین رزلٹ ملتے ہیں۔ معدہ جگر اور ہر قسم کی تکلیف خواہ ہیضہ ہو یا معدہ میں درد، خواہ بھوک نہ لگتی ہو اور کھانا کھانے کو دل نہ کرتا ہو، گیس کی وجہ سے سارا نظام خراب ہو، کھٹی ڈکاریں آتی ہوں یہ پھکی لاجواب ہے۔ میری والدہ پہلے گھر کے استعمال کیلئے بناتی تھیں اور جب خاندان میں کسی کو بھی معدے یا پیٹ کا مسئلہ ہوتا وہ ہم سے لیکر کھا لیتا تھا۔ میری امی کی دوست ہیں وہ ایک گھر میں سپارہ پڑھانے جاتی ہیں ان کو معدے کا مسئلہ تھا وہ بہت امیر ہیں بڑے سے بڑے ڈاکٹروں سے علاج کروایا لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ انہیں یہ پھکی دی تو یقین جانئے انہیں حیرت انگیز رزلٹ ملا تو ان کی بہن دبئی سے آئی ہوئی تھیں ان کو بھی معدے جگر کا مسئلہ تھا انہوں نے کھائی تو ساری وہی لے گئیں اور سپارے والی آنٹی کو کہا کہ ہمیں اور منگوا کر دو۔ امی نے اس بار پھکی تقریباً 6,7 کلو بنائی اور لوگ ہاتھوں ہاتھ لے گئے۔ اب صرف ایک ڈیڑھ پاؤ بچی ہے جو بھی کھاتا ہے وہ دعائیں دیتا ہے۔ میرے بھائی کو بھوک نہیں لگتی تھی امی نے زبردستی اس کو صبح نہار منہ کھلائی دو دن بعد اسے خوب ڈٹ کر بھوک لگی۔ حالانکہ وہ دو دو دن کچھ کھائے پیے بغیر ہی گزار دیتا تھا۔ اس سے چھوٹے بھائی کے چہرے پر دانوں کا مسئلہ تھا وہ رات کو اور صبح نہار منہ پھکی کھاتا ہے اس کے دانے نکلنے بند ہو گئے ہیں اور بھی بہت سے واقعات ہیں جو بھی استعمال کرتا ہے واہ واہ کرتا ہے۔ اب اس کا نسخہ پیش کرتی ہوں: ثناء کے پتے کھانے کے دو چمچ، اجوائن ایک چھٹانک، زیرہ ایک چھٹانک، نیم کے مغز آدھی چھٹانک سے بھی کم، بڑی ہڑیڑ ایک چھٹانک، چھوٹی ہڑیڑ ایک چھٹانک، سمندر جھاگ ایک چھٹانک، کالا نمک، سفید نمک آدھا آدھا چھٹانک لے لیں۔ خشک پودینہ کھانے کے دو چمچ، سمندری

نمک یعنی چاروں نمک، سونف کھانے کے دو چمچ، نشادر دو ٹکیاں، میٹھا سوڈا ایک کھانے کا چمچ، کالی مرچ 10 عدد، لیموں کے بیج تھوڑے سے۔

ثناء کے پتے، زیرہ، اجوائن دھو کر خشک کرلیں۔ بڑی ہڑیڑ توڑ کر اس کے مغز نکال لیں، اس کا پوست بھی ڈالنا ہے اور گٹھلی کے اندر جو مغز ہے وہ بھی، ان سب چیزوں کو کوٹ کر پھر کسی دواخانہ سے پسوالیں پھکی تیار ہے۔ **ترکیب استعمال:** آدھا چائے کا چمچ نہار منہ نیم گرم پانی سے لیں۔ عام طور پر اگر کھانے کی روٹین بنانی ہے اور اگر معدے میں شدید درد یا قبض ہو یا پیٹ میں درد ہو تو مقدار بڑھا کر ایک چمچ چائے والا اور معدے کی تکلیف میں مبتلا لوگ کھانے سے پہلے ضرور کھائیں اور قبض کے متاثرہ لوگ پھکی کے ساتھ آدھا چائے کا چمچ اسپغول کا چھلکا کھالیں۔ انشاء اللہ اللہ کے حکم سے تیر بہدف نسخہ ہے۔ بواسیر کیلئے ایک ہفتہ صبح و شام استعمال کریں اکسیر ہے۔ (2) **دانتوں کے امراض کیلئے:** گلابی پھٹکڑی اور جامن کا سرکہ، عقرقرحا پیس لیں اور گلابی پھٹکڑی پیس لیں، جب استعمال کرنا ہو تو جامن کے سرکے کے چند قطرے ڈال لیں اور دانتوں پر مل لیں۔ چند دن مسلسل استعمال کریں اس کے فائدے حسب ذیل ہیں۔ دانتوں کا ہلنا، خون آنا، ماس خورہ، دانتوں سے بدبو آنا کیلئے، دانتوں کی بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔ میرے دادا جان یہ نسخہ استعمال کرتے تھے اور بہت سے لوگوں کو دیا۔ ایک دن میری والدہ کی دوست آئیں انہیں میں نے کھانے کی آفر کی تو کہنے لگی کہ میرے منہ کے سارے دانت ہل رہے ہیں۔ ان کی عمر تقریباً 35 سال ہے۔ انہوں نے دادا ابو سے نسخہ پوچھا اور استعمال کیا تو آپ یقین کریں میں حیران رہ گئی چند دن بعد وہ آئیں تو کہنے لگیں کہ اب تو دانتوں میں تکلیف نام کی کوئی چیز بھی نہیں ہے۔ **جسم کو صحت مند بنانے کا نسخہ:** دو عدد کیلے آدھا پاؤ دودھ میں گرینڈ کرکے حسب ذائقہ میٹھی بھی ڈال لیں۔ یہ نسخہ کالے یرقان کیلئے اکسیر ہے، بھوک نہ لگنا اور گرمی کیلئے بھی اور جن کا جسم دبلا پتلا ہو وہ چند دن چند ہفتے دو کیلے دہی میں گرینڈ کرکے کھائیں اس کا لاجواب رزلٹ ہے۔ میری دوست اور اس کی بہن جسمانی طور پر انتہائی کمزور تھیں۔ امی نے ان کو کہا یہ استعمال کرو اب انہیں دیکھ کر سب حیران ہوتے ہیں کہ تم صحت مند کیسے ہوگئی۔ **جن بچوں کا پیشاب بستر پر نکلتا ہو:** ایسے بچے یا بڑے جن کا بستر پر پیشاب نکلتا ہو ان کو آٹا گوندھنے کے بعد جو پانی بچتا ہے وہ سات دن تک پلائیں چاہے جس وقت مرضی روز نیا پانی ہو، مٹانے کی بیماریاں انشاء اللہ ختم ہوجائیں گی۔ میرا چھوٹا بھائی بستر پر پیشاب کرتا تھا جب سے یہ نسخہ استعمال کیا اس کی بیماری غائب ہوگئی ہے۔

پاگل خانہ جانے والا بھائی آئی سی ایس کررہا ہے: میرا چھوٹا بھائی جب پیدا ہوا تو دماغی طور پر نہایت سست تھا۔ 80% ابنارمل تھا ہم نے ماہر نفسیات کو بھی دکھایا انہوں نے نیند کی دوائیں دے کر برا حال بنادیا۔ وہ پڑھنے میں خوف کھاتا تھا اور ہر بات میں پیچھے تھا۔ میرے ابو اور دادا کہتے تھے اسے پاگل خانے داخل کروادو لیکن میری امی نے اس پر بہت محنت کی۔ حصن حصین ہے دعاؤں کی کتاب اس میں سے ایک عمل امی نے پڑھا تھا وہ عمل کیا اور آج میرا وہ بھائی سارے لڑکوں سے زیادہ ذہین ہے اور ماشاء اللہ میتھ، فزکس اور کمپیوٹر میں I.C.S کررہا ہے اور دماغ اس قدر ہے کہ لوگ حیران رہ جاتے ہیں کہ یہ بات (ع) کیسے کرجاتا ہے جو ہم نے سوچی بھی نہیں ہوتی۔ **عمل کا طریقہ:** درج ذیل ہے۔ تین مرتبہ سورۃ فاتحہ پڑھ کر جو تھوک منہ میں رہ جائے یعنی جمع ہوجائے وہ ابنارمل بچے پر تھوکیں۔ تین دن تک صبح و شام کریں۔ میری والدہ جب یہ عمل کرتی تھیں تو تین ماہ تک بھائی ٹھیک رہتا تھا کچھ عرصہ مسلسل کیا تو الحمدللہ بھائی ٹھیک ہوگیا آج وہی سب سے زیادہ ذہین ہے۔ الحمدللہ!

میری زندگی کی کامیابی کا سب سے بڑا راز: میں ساتویں جماعت میں تھی میری ایک کلاس فیلو تھی جو بہت لائق تھی ہر سال ٹاپ کرتی اور بورڈ میں بھی فرسٹ آئی تھی۔ اب وہ ڈاکٹر بن گئی ہے اس کی عادت تھی جب اس سے کوئی کہتا تھا کہ (م یہ پرچہ کیسے ہوا؟ وہ کہتی تھی اللہ کا شکر ہے اچھا ہوا) میں ایک بار اس کے سامنے کہا کہ اچھا ہوگیا۔ تو وہ مجھے کہنے لگی کہ تم الحمدللہ کیوں نہیں کہتی؟ تو میں نے اس دن سے کہنا شروع کردیا خود پر لازم کرلیا کہ الحمدللہ کہنا ہے۔ آپ یقین جانیں میں عام سی طالبہ تھی، اب میں ایم اے انگلش اور بی ایڈ کرچکی ہوں اور سارے لوگ میری ذہانت کی تعریف کرتے ہیں۔ الحمدللہ کہنے کی برکت سے میں Outstanding بن گئی۔ 9th کلاس سے لیکر میں ایم اے، بی ایڈ تک آؤٹ سٹینڈنگ رہی ہوں۔ اب میں مدرسے میں جاتی ہوں سبق اعدادیہ میں ہوں وہاں بھی اتنا آسان ہے میرے لئے الحمدللہ کوئی بھی چیز ہو ایک بار پڑھ لوں تو وہ یاد رہتی ہے اور تین بار پڑھ لوں پھر کبھی نہیں بھولتی۔ آپ یقین کریں بہت کم پڑھائی کو ٹائم دیتی ہوں لیکن نمبر بہت اچھے آتے ہیں۔ الحمدللہ کہنے کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے میرے اندر خود اعتمادی بھی کوٹ کوٹ کر بھر دی ہے۔ اب میں نے ایم اے میں انگلش تقریری مقابلے میں پوزیشن لی۔ کالج میں میری 6,7 کلاس کی ہم جماعت بھی وہاں تھیں اس نے اتنے سالوں بعد مجھے دیکھا کہتی مجھے یقین نہیں آرہا کہ تم اس مقام پر ہو اور مجھے جو بھی پرانی کلاس فیلو ملتی وہ کہتی ہے تم اتنی برائٹ کیسے ہوگئی۔ یہ سب الحمدللہ کہنے کی برکت ہے۔ طالب علموں کیلئے انمول تحفہ ہے میری زندگی کی کامیابی کا سب سے بڑا راز ہے اللہ کا حکم ہے کہ ''تم شکر کرو گے تو میں اور زیادہ دوں گا''۔ (اریج خان' فیصل آباد)

گھر یا دکان میں رکھنے کیلئے
اسم اعظم کا سب سے عظیم نقش

اسم اعظم کا سب سے عظیم نقش جس کے پڑھنے یا پاس رکھنے یا گھر یا دکان میں لگانے سے ہر قسم کی مشکل آسان ہوجائے گا اور ہر قسم کا مسئلہ حل ہوگا۔ براہ مہربانی مخلوق کو فائدہ پہنچانے کیلئے اس نقش کو شائع کریں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم۔ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ
لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ	لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمْ

عبقری و دوا انمول خزانہ کا کمال

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا رسالہ بہت اچھا ہے اس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے عبقری کے بہت سے نسخہ جات میں آزما چکی ہوں جن کا سو فیصد رزلٹ ملا ہے۔ میرے بہنوئی کے پتے میں پتھری ہوگئی تھی انہوں نے بہت سی ادویات استعمال کیں مگر آرام

ندامت سے بچنے کا عمل: اگر کسی کا قرض دینا ہو یا وعدہ کرکے پورا نہ کیا ہو تو اس سے ملاقات سے پہلے یَاحَلِیْمُ پڑھنا شروع کردیں' انشاءاللہ ملاقات کے دوران وہ آپ کو شرمندہ نہ کرے گا۔

نہیں آیا آخر انہوں نے کہا کہ آپریشن ہی ٹھیک رہے گا انہی دنوں آپ کا رسالہ میں پتھری کو ختم کرنے کا نسخہ تھا میں نے وہ دوائی بنا کر اپنے بہنوئی کو دی تین پڑیا استعمال کرنی تھیں' بھائی نے وہی استعمال کی تھی کہ ان کی پتھری پیشاب کے ذریعے نکل گئی اور وہ اب بالکل صحت مند ہیں۔ نسخہ یہ تھا کہ گندھک آملہ سار ایک تولہ' قلمی شورہ چھ ماشے' کالی مرچ چودہ عدد۔ گندھک آملہ سار کو توے پر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ ایک ایک کرکے ڈالتے جائیں اور پھر توے سے نیچے اتار کر قلمی شورہ شامل کریں اور باریک پیس لیں اور تین خوراکیں استعمال کریں اور کمال دیکھیں۔ **انمول خزانہ کا فیض:** سکول میں میری ایک کولیگ کی بہن بھی ایک سرکاری سکول میں پڑھاتی ہیں جو تیس بچوں والا ہوتا ہے اس کی تنخواہ آٹھ ہزار روپے تھی مگر اسے ڈیڑھ سال ہوگیا تھا پڑھاتے ہوئے اسے تنخواہ نہیں مل رہی تھی ہر ماہ میٹنگ میں بلاتے تھے کہ تنخواہ اب آجائے گی کل آجائے گی ایسے ہی کرتے رہتے مگر دیتے نہیں تھے۔ میری کولیگ نے مجھ سے ذکر کیا تو میں نے اسے وہ انمول خزانہ گفٹ کیا اور کہا کہ اسے پڑھو اس لڑکی نے خود اس کی بہن نے اور اس کے ابو نے پڑھنا شروع کیا۔ فرض نمازوں کے بعد۔ ابھی انہوں نے دس پندرہ دن ہی پڑھا تھا کہ وہاڑی سے فون آیا کہ آپ کی تنخواہ بحال ہوگئی ہے اور بینک سے نکلوا لیں جب وہ لوگ بینک گئے تو ایک لاکھ آٹھ ہزار روپے اس کی تنخواہ آئی ہوئی تھی اور انہوں نے کہا کہ آپ کی باقی کی تنخواہ اگلے تین ماہ بعد کلیئر ہوجائے گی یہ صرف اور صرف انمول خزانہ کی برکت کی وجہ سے ہوا۔

عمل راہ نجات و مشکلات

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! گزارش ہے کہ بندہ نے ایک معمولی سی کاوش بعنوان راہ نجات و مشکلات کی خصوصی عبارت بدیہ قارئین اکرام کی خدمت میں پیش ہے۔ درج ذیل عمل آپ ہر جمعہ کو کرسکتے ہیں مگر خاص الخاص فوائد پانے کیلئے اگر اسے ہر سال جمعۃ الوداع کے دن پڑھیں تو مزید فوائد پائیں گے۔ **طریقہ وظیفہ:** بعد از نماز جمعہ سے فارغ ہوکر یعنی سنتیں اور نوافل پڑھ کر چار رکعت نماز نفل کی نیت کریں' تکبیر تحریمہ کے بعد ثناء پڑھیں پھر تعوذ پڑھیں' پھر تسمیہ پڑھیں' پھر سورۂ فاتحہ پڑھیں آمین کے بعد تسمیہ پڑھ کر سات دفعہ بمعہ تسمیہ آیۃ الکرسی پڑھیں پھر بمعہ تسمیہ پندرہ دفعہ سورۂ کوثر پڑھیں' پھر رکوع کریں لیکن رکوع اور دونوں سجدوں میں تسبیحات گیارہ گیارہ دفعہ پڑھیں۔ اسی طرح چاروں رکعتیں ادا کریں بعد از سلام کے تسلی سے بیٹھ کر سورۂ فاتحہ دس دفعہ آیۃ الکرسی دس دفعہ' سورۂ کافرون دس مرتبہ' سورۂ اخلاص دس مرتبہ' سورۂ فلق دس مرتبہ' سورۂ ناس دس مرتبہ پڑھیں۔ سورۂ معوذتین یعنی فلق اور ناس درمیان میں بغیر بسم اللہ کے پڑھیں۔ بعد از فراغت وظیفہ کے سجدہ میں سر رکھ کر سو مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ پڑھیں پھر بیٹھ کر سو مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ پڑھیں پھر سجدہ میں سو مرتبہ آیت کریمہ پڑھیں پھر بیٹھ کر سو مرتبہ درود شریف کوئی سا بھی پڑھیں اس کے بعد آپ دعا یوں کیجئے گا کہ پہلے آپ دعا کیلئے ہاتھ اٹھا کر ثناء پڑھیں پھر کلمہ سوم کا پہلا حصہ پڑھیں پھر چوتھا کلمہ پڑھیں پھر درود شریف اور اپنی دلی مراد کیلئے دعا کریں' انشاءاللہ پڑھنے والے پر دوزخ حرام اور جنت واجب ہوجائے گی۔ رزق میں سارا سال فراوانی ہوگی۔ نیز یہ عمل کرنے سے آپ کسی کو دردسر کیلئے دم کرسکتے ہیں۔ کوئی بھی دردسر کا مریض آئے تو آپ اس کی پیشانی کی کھال کو انگوٹھے اور دوسری انگلیوں سے خوب دبائیں یعنی چٹکی جیسی بھریں اور ساتھ میں سورۂ فاتحہ بھی پڑھیں اور دم کریں اسی طرح تین دفعہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کریں آخر میں آپ اپنا لعاب دہن مریض کی پیشانی پر لگائیں' انشاءاللہ دردسر فوری جاتا رہے گا۔ (حاجی مہتاب حسین دہلوی' نوشہرہ کینٹ)

دو طاقتور اور کامیاب عمل قارئین عبقری کیلئے

محترم قابل احترام حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! امید کرتی ہوں آپ خیریت سے ہیں۔ میرے پاس الفاظ نہیں کہ آپ کے بارے میں لکھ سکوں' بس اتنا کہوں گی اللہ تعالیٰ آپ کو اور آپ کے عبقری کو اتنی ترقی دے کہ عبقری کا نام دنیا کے ہر کونے میں روشن رہے' آپ کے اہل خانہ' عبقری کے تمام بھائیوں کی اللہ تعالیٰ حفاظت کرے۔ آپ کو تین عمل روانہ کررہی ہوں ہر ایک عمل اتنا کامیاب اور موثر ہے' میں آپ کو بتا نہیں سکتی۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت اور آپ کی دعا سے میرا ہر کام اتنا کامیاب ہوتا ہے جس کی کوئی حد نہیں ہے۔

مشکل ترین کام: اگر آپ کو سخت ترین مشکل ہو اور آپ کا کوئی بھی کام نہ ہورہا ہو' یہ عمل کریں ہر مشکل حل ہوجائے گی۔ یہ عمل میں نے خود کسی کیلئے کیا تھا' تین دن میں لکھا تھا آپ یقین کریں ان کا اتنا مشکل کام تھا میں آپ کو بتا نہیں سکتی' کئی سال کا پرانا کام تھا۔ چالیس دن میں ہوتا ہے لیکن میرا ساتھ دن میں کام ہوا۔ اتنا مضبوط کام ہوا میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ قارئین! آپ کسی بھی مشکل کام کیلئے استعمال کرسکتے ہیں۔ سب سے بڑی بات جو بھی کام کریں مکمل یقین اور توجہ سے کریں تو ہر کام میں کامیابی ملتی ہے۔ اپنے رب پر مکمل یقین ہونا چاہیے۔ عمل یہ ہے: یَااَللّٰہُ 3125 بار کسی باریک کاغذ پر باوضو ہوکر لکھیں اور پھر اس کاغذ کو طے کرکے آٹے کے پیڑے میں بند کرکے نہر یا دریا میں ڈال دے اور کام کیلئے دعا کرے۔ انشاءاللہ چالیس دن میں نتیجہ اچھا نکل آئے گا۔ **حیض کے درد کیلئے:** جس کو درد حیض بہت زیادہ ہوتی ہو' یہاں تک درد برداشت سے باہر ہو' برداشت نہ ہوتی ہو۔ سورۂ مریم ایک بار' اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ بار

معدہ کے تمام امراض کا علاج مزیدار چٹنی سے کیجئے!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں کافی عرصہ سے ماہنامہ عبقری بڑے شوق وذوق سے پڑھ رہا ہوں۔ اس رسالے سے مجھے بڑے کام کے نسخہ جات اور وظائف ملتے ہیں۔ آج میں قارئین کیلئے بہت ہی کام کا نسخہ لایا ہوں۔ یہ نسخہ ایک مزیدار چٹنی کا ہے جو کہ معدہ کے تمام امراض کا لاجواب علاج ہے۔ **ھوالشافی:** سخت ہرے امرود دو کلو بیج نکال لیں' ہرا پودینہ صرف پتے ایک پاؤ' ہرا دھنیا بمعہ ڈنٹھل آدھ کلو صاف کرکے چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ ادرک آدھ پاؤ کوٹ لیں۔ لہسن دیسی آدھ پاؤ ٹ لیں۔ سونف' سفید زیرہ' اجوائن ہر ایک آدھ چھٹانک سب کو توے پر بھون لیں۔ کالی مرچ پسی ہوئی چار کھانے کے چمچ' ی ایک کھانے کا چمچ' ٹماٹر چھلکے اتارے ہوئے ایک کلو' پیاز آدھ کلو صاف کرکے کاٹ کر اچھی طرح ہاتھ سے مسل کر پانی سے دھولیں۔ نمک اور لال مرچ حسب ضرورت۔ کالا سرکہ ایک سے دو گلاس۔ تمام اشیاء کو اچھی طرح گرائینڈر میں ٹھیک کرکے یکجان کردیں اور بوتلوں میں بھر کر فریج میں رکھ دیں ایک سال تک خراب نہیں ہوگی۔ یہ چٹنی ہروقت استعمال کرسکتے ہیں۔ فوائد: بھوک نہ لگنا' کھٹی ڈکاریں' قبض' بدہضمی' گیس' تبخیر معدہ' منہ کا ذائقہ خراب ہونا' معدہ کی جلن' غرضیکہ تمام امراض معدہ میں نہایت مفید ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ایک گلاس نمکین لسی میں ایک چمچ یہ چٹنی ملا کر پئیں ایک خوشگوار احساس اور زگی پیدا کرتی ہے۔ ایک ایک پیالہ مولی، گاجر، کھیرا اور ککڑی کدوکش کرلیں۔ سلاد کے پتے کترلیں یا بند گوبھی کترلیں۔ ہی ملا کر درج بالا چٹنی شامل کریں۔ ہر عمر کے بچے نہایت شوق سے کھائیں گے۔ (ظفر عباس ملک)

پڑھیں اور بڑے سے جگ میں پانی پر دم کرلیں۔ سارا دن آپ نے دم کیا ہوا پانی پینا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرا اور کوئی پانی نہیں پینا۔ چالیس دن یہ عمل کرنا ہے' ہوسکے تو ساتھ میں درود شفاء کی ایک تسبیح شامل کرلیں۔ پھر دیکھیں آپ کہاں اور درد کہاں جائے گا۔ انشاء اللہ عزوجل آپ کو شفا مل جائے گی۔ عمل یقین سے کریں۔ (تازیہ' گجرات)

قبض' پیٹ کی چربی کم کرنے' قوت خاص کی کمی اور زیر ناف تمام بیماریوں کے حل کیلئے عجیب عمل

جولائی 2012ء کا ذکر ہے دن کا سوا ایک بجا تھا' ظہر کی نماز کا وقت قریب تھا' میں اپنے دفتر میں پی ٹی سی ایل پر فون سن رہا تھا' اچانک میرے سیل فون کی گھنٹی بجی جس کو چھوٹے بھائی ڈاکٹر فیصل شمسی نے اٹینڈ کیا اور مجھے کہا کہ آپ کا فون ہے' میں نے پی ٹی سی ایل فون کال کو مختصر کرکے بند کردیا اور سیل فون کان سے لگا کر سلام کیا' دوسری طرف سے ایک صاحب نے کہا کہ میں احتشام بات کررہا ہوں اور کہا کہ مجھے پہچانا میں نے مسکرا کر کہا کہ آپ کی تصویر نہیں آرہی۔ ان صاحب نے کہا کہ آج سے انیس سال پہلے ہماری ایک میڈیسن کمپنی میں ملاقات ہوئی تھی۔ میں نے ان سے کہا کہ نماز کا وقت ہے میں دوبارہ آپ کو فون کرتا ہوں' میں وضو کیلئے جارہا تھا اور انیس سال پہلے کا زمانہ میرے سامنے تھا۔ یہ صاحب کراچی کی ایک فارماسیوٹیکل کمپنی میں جاب کرتے تھے اور لاہور ان کے پاس تھا اور ان سے ملاقاتوں میں جو سب سے اہم بات مجھے یاد آئی وہ یہاں ذکر کرتا ہوں۔ ایک دن میں نے ان سے کہا کہ کوئی خاص اپنے تجربے کی چیز بتائیں کہنے لگے: مجھے بواسیر تھی' بہت علاج کرایا' کبھی فائدہ ہوجاتا پھر مرض غالب آجاتا' ایک صاحب نے اپنا تجربہ بیان کیا اور میں نے اس عمل کو کیا اور میں ٹھیک ہوگیا۔ میں نے بے چینی سے پوچھا وہ کیا عمل ہے۔ کہنے لگے: نماز فجر' نماز ظہر' نماز مغرب اور نماز عشاء میں دو سنت مؤکدہ ہوتی ہیں۔ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ الم نشرح پڑھنی ہے اور دوسری رکعت میں سورۂ فیل پڑھنی ہے اور جب یہ سورتیں پڑھیں تو اپنے مرض سے نجات کا خیال کرنا ضروری ہے۔ ان کے بتانے کے بعد میں نے اس عمل کو کئی امراض پر آزمایا جس کی مختصر تفصیل اس طرح ہے۔ میرے پاس ایک مریض تشریف لائے اور انہوں نے کہا کہ مجھے بواسیر کا مرض ہے اور میں نے بہت سے طریقہ علاج آزمایا ہے کسی نے آپ کا بتایا تو آیا ہوں میں نے کہا کہ میرے پاس بواسیر کی دوائی تیار نہیں ہے کچھ دن بعد تیار ہوگی آپ اپنے مرض کی کچھ تفصیل بتائیں جب ان کے مرض کی تحقیق کی گئی تو تشخیص کے مطابق ان کو فسچولہ تھا میں نے ان سے کہا کہ میرے پاس فسچولہ کا علاج نہیں ہے' وہ کہنے لگے کہ آپ مجھے بواسیر کی دوائی دے دیں۔ میں نے ایک ہفتے کے بعد آنے کا کہا جب وہ ایک ہفتے کے بعد آئے تو میں نے معذرت کی کہ دوا تیار نہیں ہے اور میں نے ان کو یہ عمل بتایا کہ جب تک دوا تیار نہیں ہوتی تب تک آپ یہ عمل کریں کچھ دن بعد وہ آکر دوا لے گئے اور کہنے لگے کہ میں نے عمل شروع کردیا ہے تقریباً ڈیڑھ ماہ بعد ان کا فون آیا کہنے لگے کہ میں بالکل ٹھیک ہوگیا ہوں میں نے حیران ہوکر کہا کہ میں نے تو آپ کو دوائی پندرہ دن کی دی تھی آپ تو دوبارہ دوائی لینے کیلئے ہی نہیں آئے وہ کہنے لگے کہ میں نے تو دوائی کھائی ہی نہیں۔ میں نے آپ کا بتایا ہوا عمل کیا تھا اسی سے ٹھیک ہوگیا ہوں۔

ایک بار میری ایڑیوں میں شدید درد شروع ہوا' کافی دنوں تک میں اس پریشانی میں مبتلا رہا۔ ڈاکٹر فیصل شمسی نے کہا کہ یورک ایسڈ چیک کرالیں' یہ یورک ایسڈ کی وجہ ہے' میں نے یورک ایسڈ چیک نہیں کرایا بلکہ یہ عمل شروع کردیا اور تھوڑے ہی عرصے میں' میں بالکل ٹھیک ہوگیا اور آج تک ٹھیک ہوں۔ میں نے اس کو قبض' پیٹ کی چربی کو کم کرنے اور قوت خاص کی کمی میں بہت مفید پایا۔ آپ بھی آزمائیں اور عبقری میں اپنے تجربات لکھ کر بھیجیں۔ (راشد شمسی' لاہور)

میری بندشیں کیسے ٹوٹیں!

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں بچپن سے ہی بندشوں کا شکار رہا ہوں۔ جب سے ہوش سنبھالا ان بندشوں سے لڑ رہا ہوں اور ساتھ روحانی علم کی پیاس بھی کہیں نہ کہیں سے بجھا رہا ہوں۔ میں اکثر روحانی علم کی پیاس بجھانے کیلئے نیٹ پر سرچ کرتا رہتا' میں نے اس موضوع پر سینکڑوں نہیں ہزاروں کتابیں پڑھی ہیں۔ میں حیران ہوتا تھا کہ اللہ تعالیٰ نے کتنی وسیع کائنات بنائی ہے ہم جتنا بھی شکر گزار ہوجائیں کم ہے۔ بات صرف علم حاصل کرنے کی ہے آج ہم نے بحیثیت مسلمان علم حاصل کرنا چھوڑ دیا ہے۔ غیر مسلم روحانیت کی تحقیق ہم سے زیادہ کرجائیں' یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ ہم فروعی اختلافات سے نکلیں گے تو کچھ اور سوچیں گے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کی ایک کتاب میں ان کا واقعہ تھا' فرماتے ہیں: شروع شروع میں علم کی طرف بہت رغبت تھی' بعد میں روحانیت کی طرف آئے تو فرماتے ہیں کہ میں نے اللہ سے بات کی کہ یااللہ ساری زندگی لوگوں کو تعلیم دی کہ انسان کے دونوں کندھوں پر فرشتے بیٹھے نامہ اعمال لکھ رہے ہوتے ہیں یااللہ اب مجھے دکھا دے۔ اللہ پاک نے ان کو دونوں فرشتے دکھا دیئے۔ اللہ پاک ہمیں بھی ایسا شوق عطا فرمائے۔ ایک مرتبہ نیٹ سے ایک روحانی عالم کی کتاب نکالی' وہ تیس سال سے زیادہ عرصہ سے لکھ رہے تھے۔ ان کی کتابیں پڑھیں تو بہت پسند آئیں' ان صاحب کی روحانیت پر بہت تحقیق ہے۔ پھر ان کی قرآنی عملیات اور قرآنی آیات کے عملیات کی کتب منگوائیں۔ اس میں سورۂ مومن کی آیت ''حم'' کا عمل تھا وہ ان کی اجازت سے کیا' صرف ایک دن میں 2304 دفعہ شرائط جمال کے ساتھ پڑھنا تھا تو لکھا ہے کہ ایسی پراسرار قوت حاصل ہوجائیگی جس کا بیان کرنا ممکن نہیں اور غیب کی اکثر باتوں کا علم ہوجایا کرے گا۔ اس کو کرنے کے بعد روحانی صلاحیت میں بہتری آئی اور پھر سورۂ الشعراء کی پہلی آیت ''طسم'' کا عمل تھا ایک دن میں گیارہ ہزار آٹھ سو اکیاسی مرتبہ پڑھا تھا' زکوٰۃ ادا ہوگئی۔ دوائی پر دم کردیں یا درد کی جگہ انگلی رکھ کر 28 مرتبہ پڑھ دیں تو درد فوری ختم ہوجائے گا۔ پھر سورۂ نمل کی پہلی آیت کا عمل ''طس'' کو 1587 مرتبہ تین دن پڑھا' اس کی زکوٰۃ ادا ہوگئی' یہ بھی شفائے امراض اور کائنات کے اسرار کے انکشاف کیلئے ہے۔ ان کو دن میں ایک دفعہ دہرانا ہوتا ہے وہ دہرالیتا ہوں کہ عمل قائم رہے۔ دوسروں کا علاج کرتا ہوں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اب میں آتا ہوں عبقری سے تعارف کی طرف' سچ پوچھیں تو جو کچھ میں چاہتا تھا کہ مجھے روحانیت کا پہلو ملے۔ میں مغربی روحانیت سے بھی مطمئن نہیں تھا۔ عبقری سے وہ کچھ ملا کہ اپنی منزل کا راستہ مل گیا۔ ایسے خوبصورت اعمال'

میاں بیوی کی محبت کیلئے خاص الخاص عمل

قارئین! گھریلو ناچاقی' میاں بیوی کی محبت' سالہا سال بیٹیاں ماں باپ کے گھر بیٹھی رہتی ہیں۔ ازراہ کرم! اپنے خصوصی تجربات اور مشاہدات میں سے کوئی نقش ہو وظیفہ ہو یا ٹوٹکہ ہو جس سے میاں بیوی کی محبت حیرت انگیز طور پر بڑھ جائے۔ آپ نے آزمایا ہو یا آپ کے کسی قریبی نے آزمایا ہو بس صرف آزمایا ہوا لکھیں۔ کتابوں سے نقل کرکے نہ بھیجیں۔ آپ کا یہ عمل لاکھوں کروڑوں کیلئے صدقہ جاریہ ہے۔ جو لوگوں کا گھر بسائے گا اللہ اس کا اور اس کی نسلوں کا گھر آباد و شاد رکھے گا۔ ضرور لکھیں! بذریعہ خط' ای میل یا درج ذیل نمبر پر میسج کریں' ہرگز نہ بھولیں 0343-8710009 اس نمبر پر صرف میسج کریں۔

ای میل ایڈریس: contact@ubqari.org

(ایڈیٹر عبقری کی اپیل)

بند حیض جاری: مولی کے بیج بھی بڑے کارآمد ہوتے ہیں۔ آدھ تولہ مولی کے بیج اگر نیم گرم پانی سے کھلائے جائیں تو بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔ آزمودہ ہے۔

ایسے مزیدار اور لذیذ کہ بلا مبالغہ اس جیسا تحفہ کوئی نہیں ہے۔ روحانیت کے متلاشیوں کو اب خوار ہونے کی ضرورت نہیں اس قدر آسانی سے اللہ پاک نے اپنی روحانی نعمتوں کو کھول کر رکھ دیا ہے عبقری کے ذریعے اور سب سے زیادہ آپ کی شکل میں۔ آپ میں وہ سب باتیں موجود ہیں جو کہ ایسے مشن کو پورا کرنے کیلئے ضروری ہیں۔ جب اللہ تعالیٰ سے انسان کا تعلق جڑ جائے تو فرشتے اور گائیڈز سب اور ہی دنیا لگتے ہیں صرف اللہ کا حسن اور اس کی عظمت دل میں آجاتی ہے' باقی ہر طرف سے انسان کی نظر ہٹ جاتی ہے۔ آپ کے ذریعہ سے اللہ سے تعلق کا راستہ مل گیا ہے۔ سب سے پہلے وَلَسَوْفَ يُعْطِيْكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى ﴿والضحیٰ:۵﴾ کی آیت والا عمل پڑھنا شروع کیا۔ کیا زبردست اور عجیب نسخہ ہے کہ آپ نے لکھا تھا کہ عجیب کشش آجاتی ہے اس کو پڑھ کر واقعی حرف بحرف اس کی خصوصیات دیکھ رہا ہوں۔ آنکھوں میں ایسی کشش ہے کہ کسی چیز کو دیکھوں تو ایسے لگتا ہے وہ چیز کھینچ کر قریب آگئی ہے۔ دن میں چلتے پھرتے انگلیوں پر تین چار ہزار تو کم از کم پڑھ لیتا ہوں۔ بہت رکاوٹوں میں کمی آگئی ہے۔ میں آپ کی تعریف نہیں کرسکتا تعریف اس کی ہوتی ہے جس کی تعریف کرنے کے قابل انسان خود ہو اس کی زبان ہو' آپ اللہ تعالیٰ کا ایک احسان ہیں اور آپ کو میں اپنا رول ماڈل اور آئیڈیل سمجھتا ہوں۔ آپ کے درس باقاعدگی سے سنتا ہوں اور اس وجہ سے دل میں رقت اور نرمی آگئی ہے۔ اللہ پاک کے آگے رونے کو دل کرتا تھا رویا نہیں جاتا تھا اب ایسی نرمی اور گداز آگیا ہے کہ کیا بتاؤں آنسو بہتے ہیں تو رکتے نہیں ہیں۔ ایک عمل آپ نے بتایا تھا اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ وَالسَّلَامُ یہ ناف سے نیچے کے تمام عارضوں کیلئے آپ نے بتایا تھا اس کو میں نے پڑھنا شروع کر دیا' احتلام کا مسئلہ بہت حد تک حل ہو گیا روزانہ دو یا تین ہزار پڑھ لیتا ہوں۔ مزید اس عمل سے عبادت کا شوق بھی بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ میں نے الحسبتم اور اذان والا عمل پڑھنا شروع کر دیا ہے۔ پہلی دفعہ جب میں نے سات دفعہ سورۂ مومنون کی آخری چار آیات اور سات مرتبہ اذان پڑھ کر اپنے کانوں میں پھونکا تو نہایت گندی بدبو خارج ہوئی اور بعد میں کانوں میں سے ایسے حرکت ہوئی جیسے کچھ نکل کر بھاگا ہے۔ آہستہ آہستہ بہتری آرہی ہے۔

دل آپ کیلئے دعاؤں سے بھرپور ہے۔ ہم آپ کو کچھ نہیں دے سکتے آپ کا وہ مقام ہے کہ آپ تو روحانی دولت لٹانے والے ہیں۔ میں آپ کیلئے دعا گو ہوں اور دل کہتا ہے صرف آپ کے لیے نہیں آپ کی اولاد کیلئے گھر والوں کیلئے ہمیشہ دعا گو رہوں گا اور اپنی اولاد کو بتاؤں گا کہ ہمیشہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کیلئے دعا کریں' ثواب بھیجیں۔ اس سے آپ کے احسانات کا بدلہ تو شاید نہ اترے لیکن محبت کا جواب محبت سے تو دینا ہے۔ روحانی عطر یاد آیا' بہت بڑی نعمت ہے' خوشبو کی خوشبو روحانیت کا سمندر ہے' خاص کر برکت کی ہتھیلی پر لگانا بہت ضروری ہے جیسا کہ آپ کی تاکید ہے۔ عبقری کی طرف بہت لمبا سفر کرکے بڑا لمبا چکر کاٹ کر آیا ہوں' اسی لیے عبقری کی قدر بھی زیادہ ہے۔ اس سارے سفر کے دوران چین کے قدیم علوم سے بھی واقفیت ہوئی۔ مجھے انرجی سے متعلق تمام علوم سیکھنے کا شوق رہا سانس کی مشقوں کے ذریعے میں نے اپنے جسم میں موجود انرجی کو پاور فل بنانا شروع کر دیا۔ ہمارے جسم کا بہت بڑا انرجی سنٹر ہماری ناف کے ایک انچ نیچے واقع ہے یہ چیز ان چائنہ کے علوم کی اساس ہے وہ تمام انرجیز کو جمع کرکے اس انرجی سنٹر میں سٹور کرتے ہیں۔ پھر میں نے غور کیا کہ ہم جو نماز میں ہاتھ باندھتے ہیں تو ناف کے نیچے باندھتے ہیں اس کی یہ وجہ ہے شاید ہاتھ باندھ کر سورۂ فاتحہ اور دیگر سورتیں پڑھتے ہیں تو وہ انرجیز جو تلاوت سے پیدا ہوتی ہیں وہ ہاتھوں کے ذریعے ہمارے اس انرجی سنٹر کو چارج کرتی ہیں۔ اسی وجہ سے نماز سے انسان ہشاش بشاش ہو جاتا ہے۔ **ایک بزرگ عالم کے زبردست عملیات:** جن بزرگ نے مجھے یَاکَرِیْمُ والا عمل کروایا وہ سورۂ کوثر کے بڑے زبردست عالم تھے۔ حب اور تسخیر کیلئے وہ یَاوَدُوْدُ بتاتے تھے۔ یَاوَدُوْدُ کے بارے میں انہوں نے بڑی عجیب باتیں بتائیں۔ یَاوَدُوْدُ کو حب' اور تسخیر کیلئے پڑھتے ہوئے تسبیح کا دانہ سامنے سے اپنی طرف گراتا ہے تو تسخیر ہوگا۔ بشرط جائز مقصد کیلئے کیا جائے ورنہ بڑا سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔ یہ بڑا سخت عمل ہے۔ یَاوَدُوْدُ کا ایک حب کا طریقہ یہ بتایا کہ اس کی پڑھائی اگر کسی کی تسخیر کیلئے کریں تو آخر میں سورۂ کوثر کا آخری حصہ بھی ملا کر تین دفعہ پڑھ لیں۔ موکلات ایسے حرکت میں آتے ہیں کہ فوراً فوراً تسخیر کرتے ہیں۔ ایسے پڑھنا ہے۔ یَاوَدُوْدُ ھو لابتر ھو لابتر ھو الابتر اور پھر پھونک دیں۔

چھ سورتوں سے روحانی حصار: آخری چھ سورتوں کو دو رکعت میں پڑھنے کا طریقہ میں نے خود آزمایا بہت کارآمد ہے جسم ایک روحانی حصار میں آجاتا ہے اور جسم کی لطافت بڑھ جاتی ہے۔ **ایک شعر پڑھیں اور پریشانیاں بھگائیں:** ایک اور چیز جو میرے بڑے مشکل اور خراب حالات سے میری ساتھی ہے وہ یہ شعر ہے یہ ایسی چیز ہے جس نے مجھے بہت حوصلہ دیا اللہ سے اس کی خاص حفاظت خاص نصرت لینے میں مدد دی۔ یہ شعر کہیں میں نے ایک بندے کو پڑھتے ہوئے سنا وہ اس کو ہر مصیبت میں پڑھتا تھا بس میں نے اس کو اپنا لیا۔ شعر درج ذیل ہے:۔

"الٰہی خیر گردانی بحق رب پروردگار برکت شاہ جیلانیؒ"

یہ ایسا چلّہ ہے کہ میں آپ کو کیا بتاؤں؟ یہ میری زندگی کا پہلا عمل ہے جو سکول سے پڑھنا شروع کیا' بہت زود اثر ہے۔ اس میں شرک کا کوئی پہلو نہیں ہے کیونکہ اس میں دعا تو رب العزت سے کی جارہی ہے۔ پھر ایک اور مسنون دعا ہے جو کہ آپ کی کتاب "کامیاب عامل بنئے" جو میں نے دفتر ماہنامہ عبقری سے منگوائی کے صفحہ نمبر 129 پر موجود ہے یہ دعا حضور نبی کریم ﷺ حضرت امام حسن رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور حضرت امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ پر پڑھ کر دم فرماتے تھے۔ میں نے اس دعا کو صرف تین دفعہ روزانہ پڑھنا شروع کیا تو جسم سے بہت بوجھ ہٹ گیا۔ بیماریوں میں افاقہ ہوا اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوا' بہت بے مثال اثرات رکھتی ہے۔ اگر اس کی ایک تسبیح پڑھ لی جائے تو کوئی نظر بد جادو قریب بھی نہیں آسکتا۔ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ دَآءٍ يُّؤْذِيْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ۔

بدقسمتی اور مشکلات کو ختم کرنے والا کامیاب عمل: ایک عمل جو میں کئی سالوں سے وقتاً فوقتاً کرتا ہوں وہ میں نے "نقری مجموعہ وظائف" میں پڑھا تھا۔ کنزالاعمال سے روایت لی گئی ہے "حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو نماز کی پاکی کی طرح پاکی کے ساتھ سورۂ فاتحہ پڑھ کر سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کیلئے ہر حرف کے بدلے دس نیکیاں لکھیں گے اور دس برائیاں مٹائیں گے اور اس کیلئے جنت میں دس درجے بلند کریں گے اور جنت میں محل تعمیر فرمائیں گے اور اس کے عمل کو اس دن اس شخص کی مانند کر دے گا جس نے 33 بار قرآن

آزمودہ عمل برائے بواسیر خونی و بادی

عمل یہ ہے: "خراسان کے میاں ٹونے شاہ۔ خونی بادی دونوں جا" مریضان بواسیر خونی یا بادی کو چاہیے کہ ضروریات سے فارغ ہو کر آبدست لینے کے بعد چلو میں پانی لیں اور مندرجہ بالا عمل تین دفعہ پڑھ کر چلو والے پانی پر دم کرکے آبدست لیں۔ اس طرح تین بار عمل کریں۔ دن میں جتنی بار رفع حاجت ہو ہر بار یہ عمل کرنا ہے۔ عمل کی میعاد سات' چودہ' اکیس دن ہے۔ (از افادات: حضرت کاوش) (سلطان محمود نسیم' لودھراں)

شادی کیلئے: اگر کسی کو شادی کا پیغام نہ آتا ہو تو اسم یَا عَلِیُّ بذات خود 2970 مرتبہ روزانہ چالیس دن تک بعد نماز مغرب خلوت میں بیٹھ کر پڑھے انشاء اللہ بہتر رشتے کا پیغام آئیگا۔

پڑھا ہو۔ یہ شرک سے علیحدگی، فرشتوں کے حاضر ہونے کا سبب اور شیطان کا بھاگنے کا ذریعہ ہے اور عرش سے ایک آواز آتی ہے جو اپنے پڑھنے والے کا تذکرہ کرتی ہے یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ سورۂ اخلاص پڑھنے والے کی طرف نظر فرماتا ہے اور اللہ تعالیٰ جس کی طرف نظر فرمادے اسے کبھی عذاب نہ دے گا۔" (کنزالعمال)

سورۂ اخلاص سے سرور حاصل کیجئے: اس عمل کو اکثر کرتا تھا بہت زبردست عمل ہے بدقسمتی کو مشکلات کو ختم کرکے رکھ دیتا ہے۔ مجھے اس عمل سے بہت خاص پیار ہے اور سورۂ اخلاص اس کی اصل وجہ ہے۔ سورۂ اخلاص پڑھتا ہوں تو دل اللہ کی توحید میں کھو جاتا ہے۔ ایسا سرور ہوتا ہے کہ کسی اور عمل میں ایسی کیفیت نہیں ہوتی سورۂ اخلاص دل کے تاروں کے ساتھ ایسی ملتی ہے کہ بس! اس کے کچھ عرصہ پڑھنے کے بعد ایک دفعہ خواب آیا کہ میں خواب میں بہت سرور سے دل سے ڈوب کر سورۂ اخلاص کی تلاوت کر رہا ہوں۔ مجھے کچھ نہ سوجھی خواب نامہ پڑا تھا اس میں دیکھا تو لکھا تھا کہ اگر سورۂ اخلاص اگر خواب میں پڑھ رہے ہوں تو دنیا اور آخرت کی سرفرازی اور سعادت حاصل ہو۔ اس کے بعد مجھے یقین ہوگیا کہ یہ اسی سورۂ اخلاص کے عمل کی وجہ سے ہے اور اس کے بعد واقعی دنیاوی کامیابیاں بھی ملیں اور آخرت کیلئے بھی سرمایہ جمع کرنا شروع کیا اور اس عمل کی برکت سے آپ سے اور عبقری سے تعلق جڑ گیا۔ دل کتنا خوش اور مطمئن ہے کہ کوئی ہاتھ پکڑنے والی ہستی مل گئی دل میں ہر وقت کسک رہتی تھی۔

عمل میں طاقت بڑھانے کیلئے: میں اکثر مراقبہ کرتا ہوں اور ماورائی دنیا کی سیر کرتا ہوں، میں کبھی کبھی جنت کی سیر کا مقصد رکھتا ہوں بڑے بڑے خوبصورت باغات نظر آتے ہیں، چشمے، ندیاں، خوبصورتی وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى ﴿والضحیٰ:٥﴾ والا عمل ہر دوسرے عمل کے ساتھ بڑی مدد کرتا ہے۔ یہ آیت پڑھتے ہوئے میں سوچتا ہوں کہ فلاں عمل جو کر رہا ہوں اس میں طاقت بڑھ جائے یقین بڑھ جائے، توجہ بڑھ جائے تو واقعی وہ نتیجہ حاصل ہوتا ہے۔ پہلے بہت سے نجوم کے رسالے ہر ماہ باقاعدگی سے خریدتا تھا اب جب سے عبقری ملا ہے طبیعت نجوم سے اچاٹ ہے۔ ہر قسم کی انرجی والی پرانی پریکٹس سے اچاٹ ہے، اب دل کرتا ہے اعمال میں رہوں، ایک پڑھوں پڑھتا جاؤں، پھر دوسرا شروع ہوجائے پھر تیسرا۔ محترم حضرت حکیم صاحب! جیسے کھانے پینے کا ہاضمہ ہوتا ہے ایسے روح کا ہاضمہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ پہلے تھوڑا سا پڑھتا تھا روح کا پیٹ بھر جاتا تھا اب ہاضمہ تیز ہوتا جا رہا ہے جتنا پڑھوں کم لگتا ہے۔ اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ بہت ہی بے مثال عمل ہے۔ بے انتہا فوائد ملے ہے۔ پہلے شیطانی وساوس اپنا اثر کر جاتے تھے پتہ ہی نہیں لگتا تھا ان کی چال چل جاتی پر اب دل پکا ہوجاتا ہے کسی وسوسے میں نہیں آتا۔ وسوسے آتے ہیں کہ اعمال چھوڑ دو، کیوں اس رکاوٹ سے جنگ کرتے ہو، یہ رکاوٹ تو نہ سوتی ہے نہ اس کا جسم ہے، تم سوتے ہو، سوتے ہوئے تو تم خطرے میں ہوتے ہو غافل ہوتے ہو لیکن دل کہتا ہے میں تو اللہ کو یاد کر رہا ہوتا ہوں ان اعمال سے اللہ سے مدد مانگ رہا ہوتا ہوں، حفاظت تو اللہ کر رہا ہوتا ہے۔ اللہ جیسی جنگ تو کوئی نہیں لڑسکتا۔ اعمال کے ذریعے سے اللہ کا سہارا ہے۔ آخر میں ایک گزارش ہے کہ روحانی عطر کا سلسلہ ہمیشہ کیلئے جاری رکھئے گا۔ زندگی کے ہر شعبے میں اس کی برکت پڑتی ہے۔ آج سوچ رہا تھا اگر روحانی عطر کو کسی کپڑے پر لگا کر سکون سے اس کو سونگھا جائے اور ہر سانس کے ساتھ اس کی برکت اس کی خوشبو کو جسم کے اندر ہر جگہ پہنچنے کا تصور کیا جائے تو کیا مزا آئے گا؟ پورے جسم میں شفا بھر جائے اور روحانی طور پر اللہ تعالیٰ کی برکت سے معطر ہوجائے۔ یہ ایسی برکت والی نعمت ہے جو گھر بیٹھے بٹھائے مل رہی ہے۔ ایک اور چیز جو میں باقاعدگی اور اہتمام کے ساتھ ہر ماہ کرتا ہوں وہ ہے ہر نئے اسلامی قمری ماہ کا چاند دیکھ کر دعا کرنا ہے۔ یہ ہمارے نبی کریم ﷺ کی سنت مبارکہ ہے جسے ہم نے بھلا دیا ہے۔ اس کی وجہ سے بہت سی رکاوٹیں دور ہوتی ہیں۔ پورا مہینہ بڑی راحت سے گزرتا ہے۔ (ارسلان حمید)

میری زندگی کے روحانی وطبی ایٹم بم

لڑکی کی بجائے لڑکا: جن عورتوں کے ہاں اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں انہیں اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو لیکر اس کے بیجوں کو مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کردیں اور تیسرے ماہ کے آخر تک جاری رکھیں۔ تو لڑکی کی بجائے اکثر لڑکا پیدا ہوتا ہے یہ تجربہ پچاس فیصد کامیاب رہا ہے۔ **معاون حمل:** حاملہ عورت کو اگر دوران حمل ابتدائی اور آخری ماہ میں ایک چھٹانک مصری کے ساتھ روزانہ دو چھٹانک کچا کدو استعمال کرایا جائے تو بچے کا رنگ شرطیہ طور پر بہتر ہوگا۔ **خوبصورت اولاد پیدا کرنے والا راز:** ایام حمل میں سنگتروں (مالٹوں) کا زیادہ استعمال خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز ہے۔ جس کا جی چاہے آزما کر دیکھ لے۔ ایام حمل کے دوران انگور کا زیادہ استعمال کرنا بھی خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز ہے۔ ایام حمل کے دوران صبح وشام کے وقت روغن بادام کا ایک چمچ ایک پاؤ دودھ میں مکس کرکے روزانہ نوش فرمائیں انشاء اللہ اولاد خوبصورت اور ذہین، عقلمند پیدا ہوگی۔ ایام حمل کے دوران خربوزہ اور تربوز کا زیادہ استعمال کرنے سے اولاد خوبصورت پیدا ہوتی ہے۔ **بانجھ عورت کا روحانی علاج:** حضرت بابا فریدالدین مسعود گنج شکر چشتی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے کہ اگر کوئی عورت اولاد سے محروم ہو تو اس کو یہ نقش کاغذ پر لکھ کر سات روز تک کھلایا جائے اگر حکم خدا سے بیٹا پیدا نہ ہو تو قیامت کے دن میری دامن گیر ہو نقش مکرم یہ ہے:۔

صراح جمیع	سودھ
سرسر	سرومہ

شادی کیلئے روحانی عمل: اگر کسی شخص کی لڑکی کنواری اور کوئی شخص اس سے نسبت کا پیغام نہ دیتا ہو تو وہ وضو کرنے کے بعد دو رکعتیں نفل پڑھ کر ایک سو دفعہ یَالَطِیْفُ پڑھے اور پڑھ کر اسی مقصد کیلئے دعا مانگے اللہ کے حکم سے ایک ماہ کے اندر اندر مراد پوری ہوگی۔ **شادی کیلئے:** اگر نظر بدی کی وجہ سے شادی میں رکاوٹ ہو تو یہ تعویذ لکھ کر چند منٹ سر پر رکھیں پھر جلا دیں ایک تعویذ سے نظر بد کا اثر پوری طرح سے ختم نہ ہو تو تین تعویذ کافی ہیں۔

۱+۲ +۵+۷

اَلْبَاعِثُ اَلْبَاسِطُ

طاقت ور اور کراماتی تحفہ: سونجی آدھا کلو کو دیسی گھی ایک کلو

جڑی بوٹیوں کے شوقین متوجہ ہوں!

حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے ایک دوائی دب کی جڑ سے تیار کرنی ہے، اس وقت ہمیں دب یا درب جس سے جھاڑو بنتے ہیں کی جڑ (اس جڑ کی نشانی یہ ہے کہ یہ جڑ لمبی، پتلی اور پیلے رنگ کی ہوتی ہے اس میں کماد کے گنے کی طرح گانٹھیں ہوتی ہیں) فوری مطلوب ہے۔ کوئی قیمتاً دے یا گفٹ کرے نہایت مشکور ہوں گے۔ اطلاع کیلئے ڈاک کے ذریعے یا اس نمبر پر صرف میسج کریں 0343-8710002

شدید دانت درد کا روحانی علاج

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں رسالہ عبقری بہت شوق سے پڑھتی ہوں۔ ایک آزمودہ عمل پیش خدمت ہے۔ میرے دانت میں بہت شدید درد ہوتا تھا جس کی وجہ سے میں بہت پریشان تھی، دوا کھانے سے صرف وقتی فائدہ ہوتا۔ میں نے ہر وقت چھینک کے بعد پڑھنے والی دوا پڑھنی شروع کردی اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰى كُلِّ حَالٍ. وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰهْلِ بَيْتِه. جب یہ پڑھنا شروع کیا تو آج تک دوبارہ دانت درد نہیں ہوا۔ الحمدللہ! (ہمشیرہ احمد علی)

میں بھون لیں‘ حسب ذائقہ چینی ملا کر اس میں سونف ایک پاؤ، بڑی الائچی ایک پاؤ، چھوٹی الائچی ایک پاؤ، سب چیزیں باریک پیس کر اس میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ خوراک یہ ایک چمچ صبح و شام نیم گرم دودھ سے لیں۔ دماغی کمزوری، یادداشت، اعصابی کمزوری، عینک اتارنے، جسم کی بے طاقتی پٹھوں اور جسم کی کمزوری اور کھچاؤ، کمر کے درد، جوڑوں کے درد مردانہ خاص کمزوری، عورتوں کے اندرونی امراض کیلئے انتہائی طاقتور اور کراماتی تحفہ ہے۔ یقین نہ آئے تو آزما کر دیکھ لیں (بقول حکیم لقا)

شادی کیلئے: اگر شادی کرنی ہو تو مندرجہ ذیل تعویذ لکھ کر محب کے تکیے کے نیچے چالیس روز تک رکھیں

3	وَلَمْ	يُولَدْ	وَلَمْ	يَكُنْ
5	هُوَ	اللهُ	اَحَدٌ	اَللهُ
7	يولد	وَلَمْ	يَكُنْ	لَهُ
1	قل	هُوَ	اللهُ	اَحَدٌ
6	الصَّمَدُ	لَمْ	يَلِدْ	وَلَمْ
4	لَهُ	كُفُوًا	اَحَدٌ	قُلْ
2	يَكُنْ	الصَّمَدُ	لَمْ	يَلِدْ
8		كُفُوًا	اَحَدٌ	
اَلْحَابُ				

مندرجہ بالا نقش کے اوپر باریک کاغذ رکھ کر خانے بنالیں اور کاغذ کو الگ کر کے اوپر بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھیں اور پھر خانہ پوری اس طرح کریں کہ پہلے وہ چار خانے ڈالیں۔ جس پر نمبر 1 ڈالا گیا ہے پھر نمبر 2 کی خانہ پر کریں۔ اس طرح ترتیب سے آٹھوں خانے لکھ ڈالیں۔ اس کے نیچے محب (یعنی جو شادی کرنا چاہتا ہے) کا نام اور اس نام کے بعد الحب لکھ کر محبوب (یعنی جس سے شادی کرنا مقصود ہو) کا نام لکھیں۔ پھر یہ تعویذ محب اپنے تکیے کے نیچے رکھے۔ اگر بہت جلدی اثر مقصود ہو تو دو پتھروں کے درمیان اس تعویذ کو دبا دیں۔ ہر پتھر کا وزن کم از کم دو سیر ہونی چاہیے۔ پتھر زیادہ وزنی ہو تو کوئی حرج نہیں لیکن دو سیر سے کم ہرگز نہ ہوں پر پتھر زمین پر رکھیں کسی چوکی یا تخت پر نہ رکھیں یہ عمل صرف جائز مقصد کیلئے کیا جائے ناجائز کام کیلئے نہ کریں ورنہ سخت نقصان ہوگا۔ **شادی کیلئے روحانی عمل:** سب کاموں سے فارغ ہو کر رات کو سونے سے پہلے اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھنے کے بعد سورۃ اخلاص اکتالیس (41) بار پڑھیں۔ صرف شادی کیلئے دعا کریں، عمل کی مدت 90 دن ہے، اس عرصہ میں منگنی یا شادی ہو جائے تو بھی دن پورے کرنا ضروری ہے۔ **اولاد کیلئے:** اگر کسی کی اولاد پیدا ہو کر مرگئی ہو یا آئندہ اولاد ہونے کا امکان نہ ہو تو وہ شخص گیارہ دن تک عشاء کی نماز کے بعد تین ہزار دفعہ یَاجَبَّارُ پڑھ کر تین عدد مغز بادام پر دم کر کے ایک دانہ بیوی کو کھلائیں اور دو دانے خود کھائے پھر اپنی بیوی سے خلوت کرے۔ گیارہ دن تک ایسا کرے انشاء اللہ اس کی بیوی حاملہ ہوگی اور نیک صالح فرزند ہوگا۔ جب بچہ پیدا ہو تو اس کا نام عزیز اللہ یا عطاء اللہ رکھے اور سات برس تک ہر سال اس کیلئے ایک بکرے کی قربانی کرے۔ **اولاد کیلئے:** اگر کوئی شخص چاہے کہ نیک اور صالح فرزند پیدا ہو تو بیوی کے پاس جا کر پہلے دن 11 مرتبہ یَامُتَکَبِّرُ پڑھے اور پھر حق زوجیت ادا کرے تو اللہ کے حکم سے سعادت مند بچہ پیدا ہوگا۔

بدزبان عورت کیلئے: سورۂ ممتحنة کو لکھ کر کسی بدزبان عورت کو پانی میں گھول کر پلانا نہایت مفید ہے۔

دین اور دنیا کی حاجتوں کیلئے عمل

ایک سو اٹھتیس دفعہ پنجگانہ نماز کے بعد یَالَطِيْفُ پڑھنا اور ہمیشہ اس عمل کا کرنا دین و دنیا کی حاجتوں کے پورا ہونے کا بڑا کامل ذریعہ ہے۔ راقم الحروف کہتا ہے کہ میری زبان میں طاقت نہیں جو میں اس اسم کی تاثیر بیان کروں یا قلم سے لکھ سکوں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ جو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر نچھاور کی ہیں۔

بے پناہ قوت و طاقت کیلئے نسخہ: 3 گرام روزانہ یہ نسخہ کھائیں زبردست مقوی باہ و اعصاب ہے۔ اعضائے رئیسہ کیلئے لاجواب ہے صحت قائم رہتی ہے۔ خولنجان، کبابہ، زنجبیل، مصطگی، جوز بوا، دار چینی، عقر قرحا سب 10 گرام، عود خالص 2 گرام، تمام وزن سے 3 گنا شہد لیکر معجون بنالیں۔ **ایک نایاب نسخہ:** گھر میں پسے ہوئے آٹے کا چھان محفوظ رکھیں۔ قدرت نے اس میں وہ طاقت رکھی ہے کہ شاید کسی اور میں نہ ہو۔ چائے کی جگہ اسے ڈال کر چائے بنا کر پینے والا کبھی نامرد نہیں ہوتا‘ قوت باہ کیلئے اکسیر نوکلہ ہے۔ علامہ مشرقی نے اس کی تعریف فرمائی اور یہ بھی فرمایا کہ نہ جانے اس میں اور کیا کیا قوتیں پنہاں ہیں جو انسان کیلئے یقینی طور پر مفید ہیں۔ **مقوی باہ نسخے:** نسخہ نمبر 1: نہایت ہی مقوی باہ ہے دار چینی، کباب چینی، حرمل سوختہ، خراطین مصفی، تمام اشیاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ سفوف کو کیپسول میں بھر لیں‘ صبح و شام ایک کیپسول دودھ کے ہمراہ لیں۔ نسخہ نمبر 2: موصلی سفید انڈیا 30 گرام،

پہاڑ جتنا قرض بھی فوری ادا عمل حاضر ہے!

یہ تجربہ مدینہ منورہ سے مکہ مکرمہ کے سفر کے دوران حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کو نہایت شریف اور نیک آدمی محبوب شاہ نے دیا تھا اور اس نے خود اس کو آزمایا۔ اس کو کسی نے لاکھوں ریال کا دھوکہ دیا اس نے پھر اس کو مسلسل پڑھا آج اللہ کا اس پر بہت فضل ہے۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے چاہا کہ اس کو لاکھوں کروڑوں انسانیت کیلئے عام کردیا جائے۔ عمل درج ذیل ہے:۔

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میرے پاس حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ تشریف لائے اور فرمایا کہ کیا آپ نے وہ دعا سنی ہے جو رسول اللہ ﷺ نے مجھے سکھائی ہے۔ میں نے کہا کہ وہ کیا ہے؟ فرمایا: حضرت عیسیٰ بن مریم علیہ السلام اپنے اصحاب کو یہ دعا سکھاتے تھے فرمایا: اگر کسی کے اوپر پہاڑ جتنا قرضہ ہو اللہ تعالیٰ سے یہ دعا کرے تو اللہ تبارک تعالیٰ اس کا قرضہ ادا فرما دے گا۔

اَللّٰهُمَّ فَارِجَ الْهَمِّ، كَاشِفَ الْغَمِّ، مُجِيْبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّيْنَ، رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ وَرَحِيْمَهُمَا، اَنْتَ تَرْحَمُنِيْ فَارْحَمْنِيْ بِرَحْمَةٍ تُغْنِيْنِيْ بِهَا عَنْ رَّحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ ۔ فرمایا:

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے میرے اوپر باقی قرضہ رہ گیا تھا اور میں قرضے کو پسند نہ کرتا تھا پس میں یہ دعا کرتا رہا۔ پھر اللہ تعالیٰ نے مجھے فائدہ پہنچایا اور قرضہ ادا فرما دیا۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میرے اوپر حضرت اسماء بنت عمیس رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا ایک دینار اور تین درہم قرضہ تھا پس جب وہ میرے پاس آتی تھیں تو میں حیا سے ان کے چہرے پر نظر نہیں اٹھاتی تھی کیونکہ میرے پاس اُن کا قرض ادا کرنے کے لیے کچھ نہیں تھا۔ پس میں یہ دعا کرتی رہی اور تھوڑا ہی عرصہ گزرا تھا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے ایسا رزق دیا نہ وہ صدقہ تھا اور نہ ہی میراث تھی جو کہ میرے حصے آتی ہو۔ پس اللہ تعالیٰ نے میرا قرضہ اتار دیا اور میں نے اپنے گھر والوں پر خوب بانٹا اور حضرت عبدالرحمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی بیٹی کو تین اواق (پیمانہ) چاندی کے زیور بنا کر دیے پھر بھی میرے پاس بہت کچھ بچ گیا۔

ہچکی روکنے کیلئے: ہچکی کو روکنے کے لیے اجوائن دیسی کو آگ پر ڈال کر اگر اس کا دھواں کسی نلکی کے ذریعے ناک میں لیا جائے تو ہچکی فوراً بند ہوجاتی ہے۔

عقرقرحا 30 گرام، مصری 50 گرام، تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ 5 گرام صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ زبردست اثرات کا حامل ہے سادہ مگر لاجواب نسخہ ہے۔ **نسخہ نمبر 3:** دار چینی کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر رکھ لیں، دو دو ماشہ صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ باہ کی تقویت اور دودھ ہضم کرنے کیلئے بہترین اور سادہ نسخہ ہے۔ **نسخہ نمبر 4:** عمدہ گاجریں لے کر اوپر سے چھیل لیں اور اندر سے گٹھلی نکال دیں پھر انہیں کدوکش کرلیں یہ کدوکش شدہ گاجریں ایک سیر لے کر گائے کے ایک سیر دودھ میں پکائیں جب اچھی طرح گل جائیں اور دودھ خشک ہوجائے تو اتار کر رکھ دیں۔ کڑاہی میں دیسی گھی ڈیڑھ پاؤ ڈال کر آگ پر دم کریں اور گاجروں کا مادہ اس میں بریاں کریں۔ یہاں تک کہ اچھی طرح سرخ ہوجائیں' اس میں آدھ سیر مصری ڈال کر اچھی طرح حل کریں اور ذیل کی ادویہ شامل کریں۔ مغز بادام شیریں 2 تولہ، مغز اخروٹ 2 تولہ، مغز چلغوزہ 2 تولہ' مغز ناریل 5 تولہ، مغز پستہ 2 تولہ، مغز خرونجی 2 تولہ حلوہ تیار ہے۔ **فوائد:** منی کو زیادہ کرتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے خوراک 5 تولہ سے 7 تولہ تک ورق چاندی لپیٹ کر صبح کو کھلائیں۔

نسخہ نمبر 5: ایک عدد پختہ سیب لے کر چاقو سے چھیل کر اس میں جس قدر بھی لونگ آسکیں چبھو دیں۔ ہفتہ بھر بعد لونگ مذکورہ نکال کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ روزانہ صبح کے وقت چار سے چھ لونگ تک نوش فرمایا کریں پھر دیکھیں کہ کس قدر قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہ ایک آسان سا چٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لاجواب ثابت ہوا ہے۔ اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے تو کمزور سے کمزور آدمی کو بھی پورا جوان بنادیتا ہے۔ **قدرتی ٹانک:** روزانہ نہار منہ دو یا تین سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک ماہ ہی میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ جلد کا رنگ نکھر آتا ہے' چہرے پر سرخی کی لہر آجاتی ہے، اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہوکر ان میں زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔ مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہوجاتے ہیں جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے مگر کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔ **امراض مردانہ کیلئے لاجواب نسخہ:** آم کا تازہ میٹھا پکا رس پاؤ بھر، سفوف ستاور چھ ماشہ، سفوف ثعلب چھ ماشہ، تازہ دودھ دو چھٹانک، ادرک کا رس 4 ماشہ، پیاز کا رس ایک تولہ' انڈے کی زردی ایک عدد، عمدہ دیسی گھی ایک تولہ، زعفران 3 رتی، (گلاب کے عرق ایک تولہ میں حل کرکے) سب چیزوں کو خوب اچھی طرح ملا کر آدھی چھٹانک باریک پسی ہوئی مصری شامل کرکے پی لیا جائے۔ دو ہفتہ بعد اس کا نصف وزن یا پورا نسخہ تیار کرکے شام کو بھی استعمال کیا جائے۔ **فوائد:** تقویت باہ، تولید منی، تولید خون، فربہی، تقویت جسم اور اعضائے رئیسہ کیلئے بہترین غذائی مفرحی ہے اور مقوی بھی، بدن کو کافی سرخ و سپید بنانے والا نسخہ ہے۔ جسم کو طاقتور اور سڈول بنادیتا ہے۔

امراض زنانہ کیلئے مفید نسخہ

اندام نہانی سے سفید رطوبت بہتی ہو، ہاضمہ بگڑ گیا ہو، چہرہ بے رونق ہو رہا ہو، پیٹ پھول گیا ہو، قبض اور درد سر کی شکایت رہتی ہو تو انگور کا رس ایک چمچ صبح و شام استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو اگر روزانہ بلاناغہ انگور یا انگور کا رس دیا جائے تو اسے غشی، چکر، درد دانت، مروڑ، سوزش، اپھارہ اور قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ پیٹ کا بچہ بھی تندرست اور مضبوط ہوگا۔ اگر کسی موسم میں انگور نہ ملیں تو کشمش استعمال کرسکتے ہیں۔ (کشمش انگور کا سوکھا ہوا پھل ہے) **گردہ مثانہ کے درد کو رفع کرنے کیلئے:** چولائی کے پتے دو تولہ تھوڑے سے پانی میں جوش دیں پھر چھان کر تھوڑی سی چینی ملا کر پینے سے گردہ، مثانہ کی تکلیف رفع ہوجاتی ہے۔

گردہ اور مثانہ کی پتھری دور کرنے کیلئے: نرم پتے مولی کے جس قدر آپ کھاسکیں کھاتے رہیں اس عمل سے بیس دن میں پیشاب کے راستے پتھری خارج ہوجاتی ہے۔

گردہ مثانہ کی ریت اور کنکر کیلئے اسراری نسخہ: آم کے سبز پتے سایہ میں خشک کرکے سفوف بنالیں اور بقدر چھ ماشہ باسی پانی سے روزانہ ایک دفعہ استعمال کریں۔ پندرہ بیس روز میں ریت اور کنکر رفع ہوجائے گی۔ **پانچ منٹ میں درد گردہ غائب: ھوالشافی:** سونف آدھ پاؤ، الائچی سبز ایک تولہ، ست پودینہ ایک تولہ، پہلے دونوں دواؤں کو کوٹ پیس لیں بعد میں ست پودینہ ڈالیں۔ خوراک 4 گرام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ **بواسیر کے مریض کیلئے روحانی عمل:** جب بھی کوئی نماز پڑھیں فرض ہو یا سنت، نفل پہلی رکعت میں سورۃ قریش اور دوسری رکعت میں سورۃ النصر پڑھیں۔ **زخموں کیلئے اکسیر مرہم:** تل پیس کر شہد میں ڈال کر مرہم بنالیں اور پھر اس مرہم کو زخم پر لگائیں زخم بہت جلد ٹھیک ہوجائے گا۔ **مغلظ منی کیلئے نسخہ:** منی کو گاڑھا اور کافی مقدار میں پیدا کرکے قوت مردی کو بحال کرتی ہے۔ سنگھاڑا خشک، اسگندھ ناگوری، دونوں اجزاء ہموزن لے کر باریک سفوف بنالیں۔ خوراک تین ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

قوت باہ کے اضافہ کیلئے غذائیں

ہریسہ قوت باہ کیلئے بہت لاجواب چیز ہے۔ یہ کٹے ہوئے گیہوں، گوشت، گھی اور مصالحہ ڈال کر پکایا جاتا ہے۔ (۲) حیس کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ حیس تین چیزوں سے مل کر بنتا ہے کھجور، مکھن، جما ہوا دہی۔ بعض روایات میں حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے منقول ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو حیس بہت پسند تھا۔ (۳) مکھن اور شہد ملا کر کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ (طب

میری تالیفات اور ان کی وضاحت

اب تک آنے والی میری جتنی بھی تالیفات ہیں ان کے حوالہ جات حقیقت' سبب تالیف یہ سب قارئین تک پہنچانے کی ایک کوشش ہے میں ہر کتاب کا حوالہ دوں گا کہ کتاب کن حوالہ جات سے مل کر ایک کتاب بنی ہے۔ اگر میری کسی کتاب میں غلطی ہو اطلاع دیں' شکر گزار رہوں گا۔ **کتاب نمبر 23: ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج:** پریشانی اس وقت آتی ہے جب ہم حالات عالم کو پریشان کرتے ہیں' وہ حالات یہ ہیں کہ ہم اپنے آپ کو پریشان کرتے ہیں اور خود کو پریشان کرنا یہ ہے کہ جس مقصد کیلئے وجود انسانیت بنے وہ فوت اور ختم ہوچکا ہے۔ آج معاشرہ میں نظر دوڑائیں تو ہر شخص ٹینشن اور ڈیپریشن کا مریض نظر آتا ہے۔ حالات حاضرہ کو دیکھتے ہوئے میں نے ایک ایسی کتاب تالیف کرنے کا سوچا جس میں ٹینشن کا سائنسی علاج کے ساتھ ساتھ روحانی کامیاب علاج بھی ہو۔ جب سے یہ کتاب وجود میں آئی ہے تب سے آج تک اس کے لاجواب رزلٹ ٹیلی فون' خط اور ای میل کے ذریعے مل رہے ہیں۔ اس کتاب کی تالیف میں جن محترم شخصیات و اولیاء کرام کی تحریروں و ملفوظات سے فائدہ اٹھایا گیا ان کے نام درج ذیل ہیں: حضرت مولانا بدیع الزمان صاحب' ۔صوفی احمد دین چشتی صاحب۔ مفتی شیخ محمد صاحب' نائب مفتی بھوپال۔ حضرت شیخ الاسلام مدنی۔ مفتی اعظم مولانا مفتی ولی حسن صاحب۔ حکیم ناصر جان۔ حکیم افضال کریم۔ شیر محمد اختر۔ سید عرفان احمد۔ میم۔ الف۔ حکیم ضیاء الرحمٰن۔ ڈاکٹر سید محمد عبداللہ۔ فرحانہ شہزادی۔ حکیم سید عطاء الرحمٰن عمر۔ ڈاکٹر ناصر سلمان ہمدرد یونیورسٹی۔ عرفان محمود فتح جنگ۔ سید رشید الدین احمد۔ فیلڈ کریڈوک۔ مسعود احمد برکاتی۔ شیخ عبدالحمید' کاموکے۔ حضرت مولانا منظور احمد نعمانی'۔ شریف کیانی۔ میاں محمد اسلم۔ خالد محمود وارثی۔ عفت رسول اعوان۔ ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ۔ **نوٹ: اگر کوئی حوالہ غلطی سے رہ جائے تو ضرور اطلاع دیں' میں ہر پل اصلاح کا محتاج ہوں۔**

جسمانی طاقت کیلئے: گرم مزاج والے تین حصے مکھن اور ایک حصہ شہد استعمال کریں جبکہ بادی مزاج والے خواتین وحضرات تین حصے گھی اور ایک حصہ شہد اور بلغمی مزاج والے ایک حصہ گھی اور تین حصے شہد ملا کر استعمال کریں بے پناہ طاقت آتی ہے۔

نبوی ﷺ)(۴) کھجور کو مکھن کے ساتھ ملا کر کھانے سے قوت باہ زیادہ ہوتی ہے۔ بدن بڑھتا ہے، آواز صاف ہوتی ہے۔ (طب نبوی ﷺ) ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کھجور کے ساتھ مکھن ملا کر کھانا بہت پسند تھا۔ (طب نبوی ﷺ)(۵) حضرت ہزیل بن الحکیم کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ بدن سے بالوں کا جلد دور کرنا قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس سے اطباء کے نزدیک زیر ناف (ناف کے نیچے) بال مراد ہیں۔ ''حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا ''موچھوں کو کترواؤ، ناخن کاٹو، بغلوں اور زیر ناف بالوں کو کاٹو (کم ازکم) چالیس دن میں ایک بار۔ (مسلم)

نوٹ: چالیس دن سے زیادہ نہیں گزرنا چاہیے ورنہ بیماریاں پیدا ہوں گی۔ بہتر ہوگا آپ ہر ہفتے یہ چاروں کام کرلیں۔ اس سے انشاء اللہ آپ کی صحت قائم رہے گی اور ذہنی سکون بھی ملے گا۔ یقین نہ آئے تو آزما کر دیکھ لیں۔ (۶) امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ چار چیزیں قوت باہ کو بڑھاتی ہیں۔ چڑیوں کا کھانا، اطریفل کھانا، مغرپستہ کھانا، ترہ تیزک کھانا۔ (احیاء العلوم) (۷) حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آیا اور اس نے شکایت کی کہ میرے گھر میں اولاد نہیں ہوتی۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ علاج تجویز فرمایا کہ تو انڈے کھایا کر۔ (طب نبوی ﷺ)۔

(۸) روغن زیتون کا کھانا اور مالش کرنا، شہد کھانا، تل اور کھجور ملا کر استعمال کرنا، کلونجی، دارچینی، فلفل دراز، جائفل، جلوتری، زعفران، خالص دودھ کا پینا، لہسن اور پیاز کا استعمال، مغزبادام، چھوہارہ، اخروٹ، خوبانی، کشمش، لونگ، سیاہ مرچ، وغیرہ قوت باہ اور متحرک باہ ہیں۔

ہر درد سے شفاء حاصل کرنے کا عمل

وَاِنْ يَّمْسَسْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهٗٓ اِلَّا هُوَ وَاِنْ يَّمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿الانعام ۱۷﴾ اگر آپ کو ہر قسم کی تکلیف اور درد سے شفاء حاصل کرنی ہو تو سات یا گیارہ بار مذکورہ آیت کو جس جگہ تکلیف ہو وہاں ہاتھ رکھ کر پڑھیں اور دم کردیں۔

ہر قسم کا درد دور کرنے کیلئے روحانی عمل: جس جگہ درد ہو اس جگہ کو مضبوط پکڑ کر 10 مرتبہ سورۃ فاتحہ اور دس مرتبہ سورۃ کافرون پڑھ کر دم کریں اور چھوڑ دیں۔ پھر مریض سے دریافت کریں کہ آرام آیا یا نہیں۔ آرام نہ آیا ہو تو دوبارہ اسی طرح کریں۔ تین بار کرنے سے انشاء اللہ درد جاتا رہے گا اور اگر پھر بھی نہ جائے تو گیارہ مرتبہ کرنے سے یقیناً درد دور ہو جائے گا۔ **مردانہ قوت کیلئے روحانی علاج:** سورۃ البینہ (پارہ 30) کسی برتن میں مکمل لکھ کر پلانے سے قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ **قوت کا آسان نسخہ: ھوالشافی:** مغز بادام 8 عدد، مغز بنولہ کا آٹا 9 ماشہ، آرد سنگھاڑا 9 ماشہ، خشخاش 9 ماشہ، ان سب کو باریک پیس کر دودھ میں پکا کر حریرہ بنا کر کھلائیں۔

وسعت رزق کے میرے آزمودہ مجربات

امام بونی رحمتہ اللہ علیہ کا قول ہے کہ اسم یَاوَکِیْلُ کو کثرت سے پڑھنے والے کے اسباب رزق میں اللہ تعالیٰ اضافہ فرماتا ہے۔ (اعمال قرآن)

معاملہ کی چھان بین اور خزانہ غیب حاصل کرنے کیلئے

اگر کوئی شخص کسی معاملے کی چھان بین دریافت کرنا چاہتا ہے یا خزانہ غیب پانا چاہتا ہے تو اسے چاہیے بارہ روز تک روزانہ بارہ ہزار مرتبہ اَللّٰهُ الصَّمَدُ پڑھے۔ سب بھید ظاہر ہوں گے۔ جو کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم کرنا چاہے تو چھ دن صبح وشام چھ ہزار چھ سو چھیاسٹھ مرتبہ اَللّٰهُ الصَّمَدُ پڑھے۔ خزانہ خود بخود معلوم ہوجائے گا یا کوئی بزرگ خواب میں آ کر اطلاع دیں گے۔ نماز پانچ وقت باجماعت پڑھیں، چھوٹے بڑے گناہوں سے بچیں۔ (لطیف اللطیف)

کسی کو مہربان کرنے کیلئے: اگر کسی شخص کو اپنے اوپر مہربان کرنا ہو تو یَامُقِیْتُ کو پانچ سو مرتبہ پڑھ کر میوہ یا شیرینی پر دم کرکے دیں جو بھی وہ میوہ کھائے گا مہربان ہوگا۔

غربت اور تنگ دستی کا حل: جو غربت اور تنگدستی سے دوچار ہو یعنی خرچ زیادہ ہو اور آمدنی کم ہو، اسے چاہیے کہ یَاوَهَّابُ کو گیارہ سو مرتبہ صبح وشام پڑھے انشاء اللہ غربت ٹل جائے گی۔ **مالی پریشانی کا حل:** اگر کوئی شخص اچانک کسی مالی پریشانی میں مبتلا ہوگیا ہو اسے چاہیے کہ وہ یَارَزَّاقُ کو اکیس ہزار مرتبہ روزانہ چالیس دن تک پڑھے۔ انشاء اللہ پریشانی ٹل جائے گی۔ **دشمن کی قید:** اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اس کیلئے چند افراد مل کر اکیس ہزار مرتبہ روزانہ یَافَتَّاحُ سات دن تک پڑھیں۔ انشاء اللہ قید سے رہائی پائے گا۔ **شدید زخموں سے آرام کیلئے:** سورۃ طلاق کا تین دن تک تین مرتبہ پڑھ کر شدید زخموں پر دم کرنا اللہ کے فضل سے زخموں کو بہت جلد اچھا کرتا ہے۔ **جب ٹریفک بلاک ہو:** جب ٹریفک بلاک ہو اور راستہ نہ مل رہا ہو تو اپنی سواری پر بیٹھے بیٹھے یقین کے ساتھ رَبِّ سَلِّمْ سَلِّمْ پڑھیں اور پڑھتے جائیں۔ اللہ تعالیٰ غیب سے راستہ بنا دیتے ہیں۔ **بحالی ملازمت کیلئے:** اسم یَارَزَّاقُ کو گیارہ ہزار مرتبہ روزانہ پڑھنا بحالی ملازمت کیلئے مجرب ہے۔ جب تک آپ بحال نہیں ہو جاتے۔ اس وقت تک پڑھتے رہیں۔ **شوہر، بیوی یا گھر کا کوئی فرد لاپتہ ہوجائے:** اگر کسی عورت کا شوہر، بیٹا، بیٹی یا بھائی یا بہن گھر سے ناراض ہو کر چلا جائے یا کسی کی بیوی، بیٹی یا بیٹا ناراض ہو کر گھر سے بغیر بتائے چلا جائے تو اس کی واپسی کیلئے بعد نماز عشاء روزانہ اول وآخر گیارہ بار درود ابراہیمی پڑھے اس کے بعد تیرہ سو بار یہ کلمات پڑھے رَبِّ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ ﴿القمر ۱۰﴾ پھر اس کی واپسی کیلئے دعا کرے انشاء اللہ لاپتہ شخص واپس آجائے گا۔ (روحانی عملیات)

نبوی ﷺ عمل! رب نے اتنا دیا کہ گھر میں رکھنے کی جگہ نہ رہی

مواہب لدنیہ میں روایت ہے کہ ایک شخص حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ دنیا میری طرف سے پیٹھ پھیر کر چلی گئی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ ملائکہ کی تسبیح پڑھا کرو۔ عرض کیا کہ ملائکہ کی تسبیح کیا ہے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ صبح صادق کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سو مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ اور سو مرتبہ استغفار۔ یہ سن کر وہ شخص چلا گیا اور چند روز کے بعد آیا اور آپ ﷺ سے عرض کیا کہ خدا نے مجھے اتنا دیا کہ گھر میں رکھنے کو بھی جگہ نہ رہی۔ **رزق میں برکت کیلئے:** روزانہ نماز عشاء کے بعد سورۃ واقعہ پڑھیں۔ روزانہ نماز فجر کے بعد سورۃ مزمل دس مرتبہ پڑھنے سے تنگدستی دور ہوجاتی ہے اور اللہ تعالیٰ رزق بڑھاتے ہیں۔ **دست غیب کا آسان عمل:** نوچندی جمعرات کو روزہ رکھے اور خرمہ یا کشمش سے افطار کرے۔ بعد نماز مغرب ایک سو ایک مرتبہ پڑھے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پھر نماز عشاء کے بعد کسی سے بات نہ کرے اور دوبارہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ایک سو ایک بار صدق دل سے پڑھے۔ اول وآخر درود شریف۔ پھر اسی طرح تعویذ لکھ کر موم جامہ کرکے بازو پر باندھ لے۔

ب س م ال ل ا ہ ال ر ح م ا ن ال ر ح ی م

یہ تعویذ باندھ کر جس شخص کے پاس جائے گا اس کے دل میں عزت پیدا ہوگی اور اللہ تعالیٰ رزق اور روزگار کی صورتیں غیب سے پیدا کرے گا یہ راز کسی پر ظاہر نہیں کرنا چاہیے۔ (روحانی عملیات) (محمد فاروق چڑھوے والا)

علاج بخل: بعض لوگوں میں پیدائشی طور پر بخل کی عادت ہوتی ہے یعنی وہ اللہ کی راہ میں دینے کا نام ہی نہیں لیتے۔ اسم یَا کَرِیْمُ روزانہ اٹھتے بیٹھتے پڑھنے سے اس قسم کی عادت ختم کرنے کیلئے بہت اکسیر ہے۔

ربیع الآخر میں خاتمہ بالخیر کے اعمال لیجئے

جواہر غیبی میں ہے کہ اس مہینہ کی پہلی، پندرہویں، انتیسویں تاریخوں میں چار رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پانچ بار پڑھے۔ اس کے لیے ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہزار برائیاں مٹائی جاتی ہیں۔

یہ اسلامی سال کا چوتھا مہینہ ہے اسے ربیع الآخر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا نام رکھتے وقت ربیع کا موسم تھا یعنی ربیع کا آخر تھا اس لیے اس کا نام ربیع الآخر رکھا گیا مگر ربیع الاول کی مناسبت سے اس کا نام ربیع الثانی مشہور ہو گیا۔

اس ماہ کے نوافل حسب ذیل ہیں جو اکثر صوفیاء پڑھتے رہے ہیں۔

شب اول کے نوافل: عابدوں کا کہنا ہے کہ جب ربیع الثانی کا چاند نظر آجائے تو اس کی شب اول میں بعد نماز مغرب آٹھ رکعت نفل دو دو رکعت کی نیت سے پڑھے اور پہلی رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الکوثر تین بار اور دوسری میں سورۃ الکافرون تین بار پھر تیسری چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں، آٹھویں رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص تین تین بار ہر رکعت میں پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو بے شمار ثواب ملے گا اور بے شمار نمازوں کا اجر عطا ہوگا۔ **چار رکعت نفل:** جواہر غیبی میں ہے کہ اس مہینہ کی پہلی، پندرہویں، انتیسویں تاریخوں میں چار رکعت نفل پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پانچ بار پڑھے۔ اس کے لیے ہزار نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہزار برائیاں مٹائی جاتی ہیں۔ انشاء اللہ پروردگار عالم روز محشر مغفرت فرمائیں گے۔ **انجام بخیر کا وظیفہ:** جو شخص پورا ماہ بعد نماز عشاء یہ وظیفہ روزانہ ۱۱۱۱ مرتبہ پڑھے گا وہ موت کے وقت کلمہ پڑھتا ہوا اس دنیا سے رخصت ہوگا۔ بعض بزرگوں کا کہنا ہے کہ اس وظیفے میں خاتمہ بالخیر کی بے حد تاثیر ہے۔ اس وظیفہ سے خاتمہ بالخیر ہوتا ہے۔ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اَنْتَ وَلِيّٖ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ تَوَفَّنِيْ مُسْلِمًا وَّاَلْحِقْنِيْ بِالصّٰلِحِيْنَ (سورہ یوسف:101)

ترجمہ: اے آسمانوں اور زمینوں کے پیدا کرنے والے دنیا اور آخرت میں تو ہی میرا رفیق ہے، تو مجھ کو اپنی فرمانبرداری میں دنیا سے اٹھا لے اور مجھ کو اپنے نیک بندوں میں داخل کر لے۔

بابرکت دعا:۔ ماہ ربیع الثانی بھی نہایت افضل مہینہ ہے اور اس ماہ میں بھی زیادہ سے زیادہ درود پاک پڑھنا چاہئے۔

ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ ایک بار اسرافیلؑ حضرت نبی ﷺ کے پاس اتر کر آئے اور کہا سُبْحٰنَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ عَدَدَ مَا عَلِمَ اللّٰهُ وَمِثْلَ مَا عَلِمَ اللّٰهُ پڑھے جو کوئی اس کو ایک بار پڑھے گا خدا اس کو ان لوگوں کے زمرہ میں لکھے گا جو خدا کی بکثرت یاد کرنے والے ہیں اور وہ رات و دن خدا کی یاد میں لگے رہنے والوں سے بھی افضل ہو جائے گا اور یہ کلمات اس کیلئے جنت میں داخلہ کا ذریعہ بن جائیں گے اور جس طرح درخت کے پتے جھڑتے ہیں اسی طرح اس کے گناہ جھڑ جائیں گے اور خدا کی اس پر نظر رہے گی اور اس کو دوزخ کا عذاب نہ دے گا اور حدیث میں آیا ہے جو کوئی سُبْحٰنَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ عَدَدَ مَا فِيْ عِلْمِ اللّٰهِ وَدَوَامِ مُلْكِ اللّٰهِ پڑھے گا دنیا اور اہل دنیا چاہے ختم ہو جائیں لیکن اس کے پڑھنے والے کا ثواب نہ ختم ہوگا۔

ڈپریشن تھکاوٹ اکتاہٹ چند سیکنڈز میں ختم

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس ایک روحانی عمل ہے جو میں قارئین عبقری کی نذر کرتا ہوں:۔ ڈپریشن، تھکاوٹ، اکتاہٹ سارا دن کام کرکے جب انسان تھک جاتا ہے تو ان سب تکالیف سے نجات کیلئے یہ عمل ہے کہ صرف 21 دفعہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر اپنے سینے پر پھونک ماریں۔ آپ کو کچھ ہی دیر میں سکون محسوس ہوگا۔ یہ عمل بھی بہت مجرب ہے اور بارہا کا آزمودہ ہے۔ (مرزا رضا کریم)

(بقیہ: سفرنامہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم)

گئے۔ وہاں بھی یہی مجالس اور لوگوں کے دکھوں اور دردوں کا مداوا رات سخت سردی میں وہاں تنکوں سے بنی جھونپڑی میں قیام فرمایا۔ اس طرح اچھا خاصا وقت وہاں ان صحرائی لوگوں کے ساتھ جن کو خدا اور رسول ﷺ قرآن اور حدیث سے شناسائی نہ ہونے کے برابر صرف اور صرف ان کو تعارف یہ ہے اور وہاں کس مزاج اور کس انداز کے پیر آتے ہیں اس کی وضاحت مناسب نہیں۔ آخر وہاں سے واپسی پھر قصہ ڈیرہ اور راستے میں جہانیاں ضلع خانیوال احباب کو وقت دیا۔ مولانا عبدالمالک صاحب سے دعا کی درخواست کی انہوں نے پرسوز دعا کروائی یہاں سے فراغت کے بعد پھر خانیوال ڈائیو کے اڈے پر مخلصین سے ملاقات کی پھر رات تک لاہور پہنچے۔

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 9 جنوری بروز ہفتہ صبح 10 بجکر 23 منٹ سے لیکر 11 بجکر 11 منٹ تک۔ 18 جنوری بروز پیر عصر تا مغرب۔ 31 جنوری بروز اتوار رات 9 بجے سے لیکر 10 بجکر 27 منٹ تک يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنَ الدُّنْيَا يَا رَحِيْمَ الْاٰخِرَةِ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی ہلکی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میں آپ کا رسالہ ستمبر 2008ء سے پڑھ رہی ہوں۔ ایک دن اچانک میرے میاں صاحب یہ رسالہ گھر لائے میں نے دیکھا اور پڑھا آپ یقین جانیے عجیب سی کیفیت ہوگئی خاص کر آپ کا درس ہدایت اور روحانی محفل سے فیض پڑھا تو بہت خوشی ہوئی۔ جب سے رسالہ پڑھنا اور اس میں موجود روحانی محفل کرنا شروع کی ہے نماز کی عادت پڑگئی اب تو تہجد بھی پڑھتی ہوں۔ اب میں آپ کو روحانی محفل کا فیض بتاتی ہوں جس کی وجہ سے آج پہلی دفعہ میں کسی شمارے میں لکھ رہی ہوں۔ میری شادی میرے کزن سے ہوئی۔ ہمارا رشتہ ہمارے بڑوں نے طے کیا (باقی صفحہ نمبر 44 پر)

علامہ لاہوتی پراسراری

سلسلہ وار آپ بیتی قسط نمبر 76

جنات کا پیدائشی دوست

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ قارئین کے اسرار بھرے حیرت انگیز دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے۔

استاد فوقانی ثانی اور محدث جن کی عیادت: استاد فوقانی ثانی سے میری محبت پیار اور دلچسپی بڑھ گئی' مجھے احساس ہوا کہ ان کے اندر اللہ نے کوئی اور خصوصی صفات رکھی ہیں ویسے تو صفات ہر انسان اور جن میں ہوتی ہیں اور اولیاء نیک یا عام جنات میں بھی بہت زیادہ ہوتی ہیں' میری سب سے پہلی ملاقات ان سے اس وقت ہوئی تھی جب میں اپنی جناتی سواری پر سفر کرتا ہوا ایک دور افتادہ پہاڑی غار میں ایک محدث جن کی عیادت کرنے جا رہا تھا' مجھے عبدالسلام جن نے بتایا کہ وہ بہت بیمار ہیں اور مسلسل آپ کو یاد کرتے ہیں' میں انہیں ڈھونڈتا ڈھانڈتا آخر پہنچ گیا' وہ اٹھ کر بیٹھ گئے' بہت خوش ہوئے میں نے ان کیلئے کچھ شفائی تدابیر کیں جس کی وجہ سے انہیں اسی وقت فوری فائدہ ہوا اور دل کا اور جسم کا سکون میسر ہوا۔ بہت خوش ہوئے' مجھ سے فرمانے لگے: میرا ایک شاگرد ہے میں اسے بلوانا چاہتا ہوں آپ اس سے ملاقات کرو' وہ کائنات کے تہہ در تہہ سربستہ رازوں کو بہت اچھی طرح جانتا ہے اور یہ تہہ در تہہ سربستہ راز اللہ تعالیٰ نے اس پر بہت کھولے ہیں' وہ کبھی ایک جگہ بیٹھا نہیں حتیٰ کہ اپنی شادی کے دن بھی وہ بیٹھا کسی باکمال سے ملاقات کر رہا تھا اور بیوی اس کا انتظار کر رہی تھی وہ ہمیشہ کھوجوں میں اور تلاشوں میں زندگی کے دن رات گزارتا ہے' اس کا ہر پل ہر سانس ہر لمحہ ہر لحظہ کائنات کے رازوں میں لگا رہتا ہے' اس کی زندگی' اس کی سانسیں اور اس کا وجود اتنا زیادہ قیمتی ہے کہ (وہ محدث ٹھنڈی سانس بھر کر کہنے لگے) اے کاش! میری زندگی کے باقی سال بھی اسے لگ جائیں۔ تھوڑی ہی دیر ہوئی وہ ہمارے پاس آ گئے' ایک اونچی اور رعب دار آواز میں سلام کیا اور بیٹھ گئے اور بیٹھتے ہی انہوں نے اس محدث استاد کے پاؤں اور کندھے دبانے شروع کر دیئے۔ میری طرف انہوں نے کوئی بھی توجہ نہ دی' میں ان کی خدمت میں بیٹھا رہا تھوڑی ہی دیر میں اس محدث نے میرا تعارف اس جن سے کرایا' کہنے لگے: اس کا نام فوقانی ہے' (چونکہ میں پہلے بھی ایک فوقانی جن کے شاگرد سے مل چکا تھا' اس لیے اپنے دل ہی دل میں اس کا نام فوقانی ثانی رکھ دیا)

پھر اس کے بعد اس محدث نے اس کا مزید تفصیلی تعارف کروایا۔ **فوقانی ثانی جن سے گفتگو اور کائنات کے سربستہ راز:** تھوڑی ہی دیر میں وہ فوقانی ثانی جن میری طرف مائل ہوئے' اور یوں سلسلہ گفتگو کا چلنا شروع ہو گیا۔ گفتگو میں کچھ ایسی باتیں سامنے آئیں جن کا تعلق کائنات کے سربستہ رازوں میں سے ہے' اگر میں ان کا اظہار کروں تو عام عقل انسانی اور انسانی شعور احساس و ادراک اس کو کبھی سمجھ نہ پائیں لیکن آج کی نشست میں میں کچھ ایسی چیزیں اپنے قارئین کو بطور امانت پہنچانا چاہتا ہوں جس کا انہیں بہت یقینی فائدہ اور ان کو یقینی نفع ہو گا۔ **ایک تسبیح اور بے حساب مغفرت:** پہلی چیز جو فوقانی ثانی جن نے بتائی وہ یہ تھی اگر کوئی بندہ یہ چاہتا ہے کہ میرا خاتمہ ایمان پر ہو اور آخری وقت میں کلمہ نصیب ہو' اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا سچا قرب اور سچا ساتھ ملے' قبر جنت بن جائے' محشر کا حساب و کتاب سوال و جواب نہایت آسان ہو اور آخرت میں پل صراط کا راستہ سہولت سے پار ہو جائے۔ نامہ اعمال قیامت کے دن اللہ بے حساب بخش دے' جنت میں استقبال ہو فرشتوں کا ساتھ ہو' حوروں کی قدردانی نصیب ہو' تو ایسا آدمی اگر روزانہ صرف ایک تسبیح یَاتَوَّابُ اس کیفیت کے ساتھ پڑھے اور یہ صرف سوتے وقت پڑھنی ہے اول و آخر تین بار درود شریف اور کیفیت یہ ہو کہ یااللہ! میں دنیا کا سب سے بڑا مجرم ہوں' ساری دنیا کی بخشش ہو گئی' لیکن میری نہیں ہو سکتی ہاں تیری شان کریمی ہو گی تو ہو جائے گی اور میرے جرم ناقابل معافی ہیں' لہٰذا اپنے اس صفاتی نام کی برکت سے مجھے بخشش کا سامان دے۔ بس یہ ایک تسبیح ہو لیکن ہو ایسی جو جسم کے روئے روئے اور انگ انگ کو اللہ کی ذات کی طرف متوجہ کر دے۔

فوقانی ثانی جن کی بات نے مجھے حیران کر دیا: اس فوقانی ثانی جن نے یہ کیا عجیب حیرت انگیز بات بتائی میں خود حیران ہو گیا میں لفظ یَاتَوَّابُ کی طرف اگر دیکھتا ہوں تو سمجھ آتی ہے اور جب اس فوقانی ثانی جن کے لہجے رویے اور سچے انداز کی طرف پھر بھی سمجھ آتی ہے اور بہت زیادہ آتی ہے۔ میں ان کی بات سن رہا تھا۔ **عام سے مسلمان جن کا لاجواب خاتمہ بالآخر:** اسی دوران فوقانی ثانی نے ایک بات سنائی کہنے لگے: ہمارے جنات کی دنیا میں ایک شخص تھا کوئی بہت بڑا نیک متقی نہیں تھا بلکہ عام سا مسلمان تھا' میں نے اس کے مرنے سے تقریباً بہت سال پہلے اسے یہی عمل بتایا تھا کہ وہ شخص سوتے ہوئے وضو ہے یا نہیں ہے' پاک ہے یا نہیں ہے ہر جگہ ہر حالت میں بس ایک تسبیح رات سوتے وقت اول و آخر تین بار درود شریف یَاتَوَّابُ کی پڑھے۔ ابھی تھوڑا عرصہ پہلے وہ فوت ہوا تو مجھے اس کے گھر والوں نے بتایا کہ آخری لمحے میں کہنے لگا کہ قرآن لے آؤ' قرآن سامنے لایا گیا تو وہ قرآن کو بہت خوش الحانی سے بہترین لہجے سے اور خوبصورت آواز سے پڑھنے لگ گیا حالانکہ وہ بالکل ان پڑھ تھا' وہ قرآن نہیں پڑھ سکتا تھا لیکن اس وقت وہ بہترین انداز سے قرآن پڑھ رہا تھا اور قرآن پڑھے جا رہا تھا حتیٰ کہ اسی نشست میں اس نے بہت خوبصورت انداز میں قرآن کا ڈیڑھ پارہ پڑھ لیا اور قرآن واپس کیا اور سب کو متوجہ کیا: لوگو! میں اپنے گناہوں سے معافی مانگتا ہوں اللہ کی نافرمانی سے معافی مانگتا ہوں جس کا دل دکھایا ان سب تک میرا پیغام پہنچا دینا میں معافی مانگتا ہوں' اللہ پر ایمان' فرشتوں پر ایمان' اس کی کتابوں' اس کے رسولوں پر ایمان لاتا ہوں آخرت کے دن پر ایمان لاتا ہوں' خیر اور شر اللہ کی طرف سے ہے' اس پر ایمان لاتا ہوں' مرنے کے بعد کی زندگی ہے اس پر ایمان لاتا ہوں' لوگوں میرے ایمان پر گواہ رہنا' میری توبہ کے گواہ رہنا' بس اس طرح کی خیر کی باتیں کرتا' کلمے کا ورد کرتا کرتا وہ اس زندگی سے رخصت ہو کر آخرت کی ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی پا گیا۔ **یہ ایک موت نہیں:** یہ ایک موت نہیں ایسی بے شمار اعلیٰ قسم کی کئی شاندار اموات میں نے اپنی زندگی میں پائی ہیں۔ فوقانی ثانی جن مزید کہنے لگا: ورد بہت مختصر لیکن اس کا کمال بہت زیادہ ہے کیونکہ ہر شخص نے مرنا ہے وہ انسان ہو یا جن' موت ایک حقیقت ہے اور جو موت کی حقیقت کو پا گیا وہ زندگی کی حقیقت کو پا گیا اور جو موت کو بھول گیا وہ زندگی کو بھی ہمیشہ کیلئے بھول گیا' موت اصل ہے زندگی اصل نہیں اور آخری لمحے قیامت تک موت کا ذائقہ ہر ذی روح کو چکھنا ہے۔ قارئین! یہ تجربہ اور انوکھا مشاہدہ اس کے بعد میں نے بے شمار لوگوں کو بتانا شروع کر دیا اور بہت عرصہ دراز تک میں نے اس کو بتایا اور اب بھی بتا رہا ہوں۔ **علامہ صاحب کا انوکھا خواب:** ایک رات میں سویا ہوا تھا' میں نے ایک خواب دیکھا اور وہ انوکھا خواب تھا۔ میرے پاس بہت سے لوگ تھے جن کے خوبصورت لباس' خوبصورت چہرے اور خوبصورت جسم تھے وہ کوئی جنتی سواریوں پر سوار تھے۔ مجھے علم نہیں کہ وہ سواریاں کیا تھیں بس ایک

بھیڑیا بچھو کاٹ جائے تو: اگر کسی کو بھیڑیا بچھو کاٹ جائے تو فوری طور پر متاثرہ جگہ پر اجوائن کی لیپ کی جائے تو فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

احساس ہو رہا تھا کہ تیز رفتار سواریاں ہیں جو لمحوں میں لاکھوں میلوں کا سفر طے کر لیتی ہیں۔ وہ سب میری طرف دیکھ کر مسکرا رہے ان کی مسکراہٹ ایسی تھی کہ میں نے بھی مسکرانا شروع کر دیا وہ مجھے کہہ رہے تھے کہ ہم وہ لوگ ہیں جو تیرے اس یَاتَوَّابُ کی وجہ سے آخرت میں سرخرو ہوئے جب اللہ کے سامنے حاضر ہوئے تو اللہ نے ہمارے اس اسم اور توبہ کی وجہ سے مغفرت کا پروانہ دیا' ہم سارے کے سارے آپ سے ملنے آئے ہیں اور یہ خوشخبری دینے آئے ہیں کہ آپ کی وجہ سے جتنے لوگوں کی بخشش ہوئی' وہ دن رات آپ کیلئے بہت زیادہ دعائیں کرتے ہیں کہ یااللہ جو ہماری بخشش کا ذریعہ بنا' یااللہ اس کی بخشش بھی کر دے اور اسے بھی معاف کر دے اور اسے بھی ہماری طرح اعلیٰ سے اعلیٰ بہتر سے بہتر جنت عطا فرما اور مزید ہنستے ہنستے مجھے انہوں نے ایک بات کہی کہ حضرت علامہ صاحب آپ اگر اس عمل کو پوری دنیا کیلئے پھیلا دیں تو بے شمار لوگوں کا فائدہ ہوگا کئی خطاکار اور گناہ گار بخشے جائیں گے اور کئی لوگ اللہ کا قرب پائیں گے اور اللہ کی محبت پائیں گے۔ **مغفرت کی "ماسٹر کی" آپ کی خدمت میں:** قارئین! جب میں اس خواب سے بیدار ہوا تو میرے دل میں آیا کہ اس عمل کو اور اس کیمیا نسخے کو پھیلانا چاہیے یہ ایک چابی ہے بلکہ ماسٹر کی ہے مخلوق خدا کا آخرت' اللہ کے ساتھ تعلق' اللہ کے نبی ﷺ کے ساتھ تعلق اس سے بہتر اور کس طرح ہو سکتا ہے بس یہ جذبہ ہے جس نے مجھے فوقانی ثانی جن کے اس عمل کو پھیلانے پر مجبور کیا۔ اس لیے میں اب یہاں ان صفحات میں اس عمل کو پھیلانے کیلئے آج اعلان عام کر رہا ہوں اس کے بعد بھی مجھے فوقانی ثانی جن سے کئی میری ملاقاتیں ہوئیں اور فوقانی ثانی جن نے مجھے اور بھی بے شمار سینکڑوں ہزاروں واقعات بتائے۔ بقول ان کے میرے مشاہدے اور تجربے میں سینکڑوں ہزاروں لوگ ہیں جن کا خاتمہ اس عمل کی وجہ سے آسان ہوا اور اچھا ہوا۔ **فوقانی ثانی جن کا انسانی روپ میں آنا:** انہوں نے ایک واقعہ سنایا کہنے لگے کہ ایک میدانی علاقے میں جہاں سخت شدت کی گرمی تھی میں جا رہا تھا تو اس میدانی علاقے میں مجھے ایک جھونپڑی نظر آئی نامعلوم مجھے کیا ہوا میں اس جھونپڑی کے قریب اتر گیا' وہ انسانوں کی جھونپڑی تھی' اس میں تین مرد پانچ عورتیں اور انیس بچے تھے' وہ لوگ بیٹھے باتیں کر رہے تھے' ان کی باتوں سے مجھے محسوس ہوا کہ یہ ایک فیملی ہے جس میں بچے بھی ہیں' جوڑے بھی ہیں اور کچھ بوڑھے لوگ بھی ہیں۔ وہ نیک لوگوں کا گھرانہ نظر آتا تھا لیکن غریب لوگوں کا۔ وہ اس بات پر بیٹھے فکر کر رہے تھے کہ ہم سارے گھر والے کیسے نمازی بن جائیں' قرآن پاک کی تلاوت روز کیسے کریں' ہمارا دل اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے کیسے جڑ جائے' یہ فکر اور غم تھا جو انہیں بٹھائے بیٹھا تھا۔ **فوقانی ثانی جن کو ملیں برکات:** مجھے ان کے سچے جذبے نے ان کے قریب بیٹھنے کا مزہ دیا چونکہ میں جن تھا اور ان کے قریب بیٹھا تھا ان کو پتہ نہیں چل رہا تھا لیکن مجھے احساس ہوا کہ ان کے قریب بیٹھنے سے مجھے برکات ملیں۔ اچانک میرے دل میں خیال آیا کہ کیوں نہ ان لوگوں کو یَاتَوَّابُ کا عمل بتا دوں۔ میں ایک مسافر پردیسی کے روپ میں نمودار ہوا جو کہ یہاں سے گزر رہا تھا اور میں نے اپنی شکل انسانی بنالی اور میں انسانوں کے روپ میں ان کے سامنے جب پہنچا تو انہوں نے میرا استقبال کیا اور مجھے پردیسی مسافر سمجھ کر میری خاطر مدارت کی۔ **فوقانی ثانی جن کا جھونپڑی مکینوں کیلئے تحفہ:** میں نے ان کی خاطر مدارت قبول کی اور جاتے جاتے میں نے انہیں کہا کہ آپ نے میری اتنی خدمت کی ہے میں چاہتا ہوں کہ آپ کو ایک تحفہ دے کر جاؤں اور پھر میں نے انہیں کہا کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا خاتمہ ایمان پر ہو قیامت کے دن اللہ کا سامنا ہو اور اللہ راضی ہو اور اللہ آپ کو دیکھ کر مسکرائے اور آپ کی مغفرت ہو تو صرف یہ کام کریں کہ یَاتَوَّابُ کی ایک تسبیح سوتے وقت پڑھنے کی مکمل ترکیب بتا دی' وہ میری بات سن کر بہت خوش ہوئے ان کے گھر میں کوئی تحفہ یا ہدیہ نہیں تھا لیکن ان کی چاہت تھی کہ کسی طرح ہم اس پردیسی کو کوئی ہدیہ دے کر ہی بھیجیں۔ انہوں نے اصرار کیا میں نے انکار کیا کیونکہ وہ بہت سفید پوش اور غریب لوگ تھے میں وہاں سے چل پڑا اور چلتے چلتے مجھے ایک ایسے فرد سے واسطہ پڑا کہ جو طرح طرح کی بیماریوں' تکالیف' مصائب اور پریشانیوں میں مبتلا تھا۔ **دنیا کے غریب آخرت کے امیر:** میں نے محسوس کیا زندگی میں تو اس نے تکلیفیں' پریشانیاں' دکھ بہت دیکھے لیکن آخرت میں بھی اگر یہ تکلیفیں' پریشانیاں' دکھ دیکھے گا تو دنیا بھی گئی اور آخرت بھی۔ لہٰذا یہ دنیا میں تو غریب رہے لیکن آخرت کا امیر رہے۔ میں نے اسے یہی تسبیح اور یہی وظیفہ یعنی یَاتَوَّابُ کا یہ عمل بہت تفصیل سے بتایا اس کے کچھ فائدے برکات اور کمالات اسے بتائے۔ وہ حیران ہوا مجھ سے کہنے لگا میں سارا دن فارغ ہوں اگر میں سارا دن ہی یَاتَوَّابُ پڑھتا رہوں' میں نے کہا پڑھ سکتے ہو اور عمل تو یہی ہے کہ سوتے ہوئے ایک تسبیح نہایت خشوع و خضوع' دھیان توجہ' بے چینی' بے کلی' بے قراری سے کرنا ہے اور اس کے کمالات آخرت میں وہ کھلیں گے جو آپ سوچ نہیں سکتے۔ اس نے پڑھنا شروع کر دیا' پھر میں کچھ عرصہ کے بعد گزرا تو دیکھا تو وہ پریشان اور ویران شخص نہیں تھا۔ **سچائی جنت آنکھوں کے سامنے:** مجھے حیرت ہوئی کہ وہ حیران و پریشان شخص آخر کہاں گیا؟ میں نے لوگوں سے پوچھا تو لوگ کہنے لگے وہ فوت ہو گیا۔ میں نے کہا اس کی موت کی حالت مجھے بتا سکتے ہیں اس کو کتنی بری یا اچھی موت آئی۔ کہنے لگے: ہاں ہم بتاتے ہیں وہ تین دن پہلے بالکل ٹھیک ہو گیا' ایسے تھا جیسے اس کو بیماری ہے ہی نہیں' تین دن کے بعد جب آخری لمحہ اس کا پہنچا وضو کیا' نماز پڑھی' نماز پڑھنے کے بعد اس نے دو نفل پڑھے' دو نفل کے بعد مسلسل یَاتَوَّابُ پڑھتا رہا اور اللہ سے اپنے گناہوں کی رو رو کر اونچے اونچے بولوں میں معافی مانگتا رہا' اس نے سب کو بلایا کہا دیکھو میں نے زندگی میں کوئی بڑے گناہ نہیں کیے اور کچھ زیادہ نیکیاں نہیں کیں۔ ایک نیکی ہے میرے پاس ایک درویش ملا تھا اس نے مجھے آخری وقت میں سوتے وقت یَاتَوَّابُ کی تسبیح بتائی تھی آج جنت بھی سچائی میری آنکھوں کے سامنے ہے اس کے حسین مناظر اور اس کے کمالات اس کی خوشبوئیں اس میں فرشتے' غلام' حوریں اللہ نے سب پردے مجھ سے ہٹا دیے ہیں اور میں اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا ہوں' قبر میں مجھے بچھو سانپ اور اندھیرا نظر نہیں آ رہا ہے' قبر میں مجھے بچھونے' حور' نورانیت اور نور نظر آ رہا ہے۔ لوگو! تم بھی کبھی اس یَاتَوَّابُ کو نہ بھولنا جو بھی پڑھتا ہے اسے حیرت انگیز طور پر آخرت کی بہتری ملتی ہے اور دنیا میں بھی اس کے بہت فوائد ملتے ہیں۔ (جاری ہے)

موتی مسجد اور تسبیح خانہ میں دھوکہ فراڈ

حضرت علامہ لاہوتی نے موتی مسجد کو اعمال اور عبادات کیلئے متعارف کرایا' نہ کہ دھوکہ اور فریب کیلئے۔ مرد عورتیں وہاں خود کو حضرت علامہ اور حضرت حکیم صاحب سے اجازت یافتہ ظاہر کر کے لوگوں کو دونوں ہاتھوں لوٹ رہے ہیں۔ براہ کرم! ان لوگوں کے فریب سے بچیں۔ اگر ایسا کوئی فرد پائیں تو ادارہ کو خط یا درج ذیل نمبر پر صرف میسج کر کے اطلاع ضرور دیں بلکہ اس اعلان کو لوگوں میں عام کریں تاکہ کوئی دھوکہ نہ کھائے۔ نیز وہاں آثار قدیمہ کے قوانین کی خلاف ورزی نہ کریں۔ 0343-8710009

مزید: دوران درس تسبیح خانہ لاہور میں بعض خواتین خود کو حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی نمائندہ ظاہر کرتی ہیں ایسا ہرگز نہیں ہے۔

حضرت علامہ صاحب بتائیں گھریلو الجھنوں کا حل

اپنی گھریلو الجھنیں رسالے کے صفحہ نمبر 56 پر دیا گیا کوپن پُر کر کے بھجوا دیں۔ کوپن کے بغیر خطوط کا جواب نہیں دیا جائے گا۔ جوابی لفافہ کے ذریعے جواب نہیں بذریعہ رسالہ ہی ہوگا۔

اس سے بھی زیادہ پراسرار واقعات اور لاجواب وظائف اور سابقہ اقساط پڑھنے کیلئے "جنات کا پیدائشی دوست" کتاب پڑھیے

حمل کی حفاظت کا عمل: اگر کسی عورت کو حمل ضائع ہونے کا خطرہ ہو تو اسم یَا رَقِیْبُ کو گیارہ ہزار مرتبہ پڑھ کر سبز الائچی دم کر کے دے دیں اور وہ الائچی اسے کھلا دیں۔ سات دن تک یہی عمل کریں۔

آپ کا سوال... حضرت علامہ لاہوتی کا جواب

1۔ جو وظیفہ آپ کو دیا جائے صرف اسی پر یقین کریں' اپنی مرضی سے وظائف تبدیل نہ کریں۔ **2**۔ وظیفے کے دوران اگر مسئلہ مزید بڑھ جائے تو گھبرا کر وظیفہ نہ چھوڑیں بلکہ مزید توجہ' یکسوئی اور یقین کے ساتھ عمل جاری رکھیں۔ وظیفے کے دوران اکتاہٹ' بے چینی وغیرہ اس بات کی علامت ہے کہ وظیفہ اپنا کام کر رہا ہے۔ **3**۔ جو وظیفہ دیا گیا ہے اسے پابندی اور توجہ سے پڑھیں۔ بے یقینی وظیفہ کی تاثیر کو ختم کر دیتی ہے۔ **4**۔ مستقل پڑھیں' جلدی نہ کریں۔ **5**۔ تمام گھر والے پڑھیں' ورنہ جتنے زیادہ افراد ممکن ہو پڑھیں۔ **6**۔ بعض جادو' جنات' بندشیں' اثرات' مسائل اور مشکلات خاندانی ہوتی ہیں۔ ان کے ختم ہونے میں کچھ وقت لگ جاتا ہے۔ **7**۔ عمل شروع کرنے کے چالیس یا نوے دن بعد دوبارہ کوپن کے ہمراہ اپنی کیفیات لکھیں۔ **8**۔ اگر آپ کو علامہ صاحب نے پہلے وظیفہ دیا ہوا ہے اور دوبارہ خط لکھنے کے بعد آپ کو وظیفہ مل جاتا ہے تو پہلے وظیفہ سے اگر آپ کو فائدہ پہنچ رہا ہے تو علامہ صاحب سے اجازت کے بعد پہلے وظیفے کے ساتھ دوسرا وظیفہ بھی جاری رکھیں۔

سسعیہ صدف' قائدآباد۔ نذیر احمد' بہاولپور۔ ہما عامر' کوئٹہ۔ حمیرا نازلی' کراچی۔ محمد ارسلان عطاری' گوجرانوالہ۔ زبیدہ بی بی' جنڈ۔ شاہ الرحمٰن' جنڈ۔ نیلم شہزادی' گجرات شادیوال۔ عائشہ سلطانہ' چکوال۔ سیدہ جویریہ' رحیم یار خان۔ رجاء وسیم' کراچی۔ نصرت عرف ثمن شاہد' فیصل آباد۔ عرشیہ محمود' کہروڑ لعل عیسن۔ عابدہ بیگم' ملتان۔ نورین محمود' کہروڑ لعل عیسن۔ انوار یوسف' چنیوٹ۔ صدیقہ بانو' کراچی۔ خورشید بیگم' ملتان۔ تنزیلہ نوشین' لاہور۔ اسماء سلیم' لاہور۔ امجد سلیم' بڈالی۔ سعدیہ شہادت' فیروز وٹواں۔ صبا اقبال' ہارون آباد۔ رضیہ بیگم' فیصل آباد۔ غزالہ ارشد' اوکاڑہ۔ زید حیات' بہاولنگر۔ مریم شاہین' منڈرہ۔ قاری عبدالملیک خان' ساہیوال۔ تسلیم حیدر' بورے والا۔ جاوید اختر' کراچی۔ زریہ اعظم' اسلام آباد۔ سجاد' فیصل آباد۔ سفیان' فیصل آباد۔ نگہت سلطانہ' فیصل آباد۔ مہوش' کراچی۔ ثناء مصطفیٰ' ملتان۔ غزالہ خان' کراچی۔ گلناز' فیصل آباد۔ عنایت الرحمٰن' شانگلہ۔ محمد اسلم' حاصل پور۔ زوبیہ سلیم' لاہور۔ مبشر حسین' ڈونگہ بونگہ۔ رفعت الماس' لیہ۔ محمد ندیم' شیخوپورہ۔ راحیلہ عارف' ڈیرہ غازیخان۔ ثمینہ' ڈگری۔ فاطمہ' کراچی۔ فوزیہ ندیم' کراچی۔ حسن اعجاز' ہری پور۔ صبور شریف' گجرات۔ شمیم کوثر' لالہ موسیٰ۔ محمد عمر' پشاور۔ طوبیٰ۔ ف۔ کراچی۔ مسرت حسین' چکوال۔ درخشاں' لاہور۔ احتشام الدین' لاڑکانہ۔ حرا خاور خان' ملتان۔ محمد صدیق' کٹھہ مصرال خوشاب۔ سمیرا ارشد' راولپنڈی۔ جمیل احمد' نواب شاہ۔ محمد زبیر سلیم' کلہ کہوٹ۔ محمد عدیل' سرگودھا۔ نزہت مسعود' لاہور۔ عائشہ وسیم' لاہور۔ محمد طاہر' ڈیرہ اسماعیل خان۔ شازیہ' کراچی۔ راحیلہ منظور' گوجرہ۔ نوشین' کراچی۔ ارم ارشد' ساہیوال۔ قشمائل علی' جلالپور جٹاں۔ ثمینہ انجم' مبشر اقبال' منڈی بہاؤالدین۔ آمنہ فخر' جلالپور جٹاں۔ سلیم داد خان' بنوں۔ محمود احمد' فیصل آباد۔ شہباز حسین' گڑھ فتح شاہ۔ محمد یار' کاموکی۔ فائزہ فاطمہ علی' کراچی۔ فردوس پروین' راولپنڈی۔ فرح ناز' لاہور۔ روبینہ ناصر' لاہور۔ شبانہ فردوس' منڈی بہاؤالدین۔ شگفتہ جبیں' لاہور۔ مہک تویز' راولپنڈی۔ بیوہ سعیدہ اختر' پشین۔ شمع بیگم' کراچی۔ محمد زبیر سیال' شہر سلطان۔ توصیف قیوم' راولاکوٹ۔ سعید احمد' رحیم یار خان۔ غزالہ جبین' راولپنڈی۔ بہا خالد' سیالکوٹ۔ زوبیہ شاہد' جھنگ۔ روبینہ ساجد' لاہور۔ ندا عبدالوحید' ڈیرہ غازیخان۔ فریدہ یاسمین' کراچی۔ صبا کاشف' لاہور۔ ثمینہ غلام مصطفیٰ' لاہور۔ محمد آصف' عبدالواحد' سکھر۔ رخسانہ بی بی' جام پور۔ نبیلہ نواز' سجلوال۔ ملک اسد عباس' سرگودھا۔ رضیہ بی بی' ڈیرہ اسماعیل خان۔ عمران' پشاور۔ سعدیہ ستار' سیالکوٹ۔ سعدیہ' ملتان۔ عبدالوہاب' سوات۔ بازیز خان' اٹک۔ محمد شمیر' گاؤں غب۔ عبدالشکور' بادشاہان۔ منصور احمد' کلرسیداں۔ ماہ رخ زیب' مانسہرہ۔ بی بی صائمہ' مانسہرہ۔ سمیرا تبسم' سمندری۔ طوبیٰ خان' ڈیرہ غازیخان' عبداللہ چوہدری' سیالکوٹ۔ نعمان علی' اٹک۔ محمد حذیفہ رحمان' جھنگ۔ کرن فاطمہ' لاہور۔ فردوہ گل' ایبٹ آباد۔ کامران شیخ' حیدرآباد۔ ذوالقرنین حیدر' کامرہ اٹک۔ بی بی عابدہ' چمن۔ غلام ربانی' راولپنڈی۔ ماہتاب علی' جہانیاں۔ شگفتہ شریف' لاہور۔ شکیلہ بی بی' گوجرخان۔

آپ تمام درج ذیل وظیفہ پڑھیں۔

إِذَا الشَّمْسُ كُوِّرَتْ ○ وَ إِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ ○ وَ إِذَا الْجِبَالُ سُيِّرَتْ ○ وَ إِذَا الْعِشَارُ عُطِّلَتْ ○ (التکویر 1تا4) یہ آیات طاق اعداد میں پڑھ سکتے ہیں تین دفعہ' سات دفعہ' گیارہ دفعہ' جتنا زیادہ پڑھیں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔ **چند دن' چند ہفتے اور چند مہینے ضرور پڑھیں۔**

عبدالقدوس شیخ' کراچی۔ سید عقیل احمد' کراچی۔ احسن خان' کراچی۔ رخسانہ پروین' لاہور۔ حافظ محمد فاروق انور' لاہور۔ نصرت یاسمین' لاہور۔ عبدالحمید پھنور' دادو۔ محمد طاہر' ڈیرہ اسماعیل خان۔ ریاست محمود' اٹک۔ محمد نوید شہزاد' لاہور۔ شبانہ شاہین' مظفرگڑھ۔ ماریہ مقبول' لاہور۔ محمد اشفاق' سمندری۔ زاہدہ سلطانہ' پنڈی بھٹیاں۔ حرا بشیر' فیصل آباد۔ صائمہ ناز' اوکاڑہ۔ شاہینہ' مانسہرہ۔ محمد عربان' جھنگ۔ احمد خان' محمد خان' فیصل آباد۔ عرفان وزیر' گوجرانوالہ۔ نفیہ ظفر' پشاور۔ ن م ر' ہری پور ہزارہ۔ شاہ نظر خان' نوشہرہ۔ ذوالفقار احمد' حیدرآباد۔ محمد صدیق' ایبٹ آباد۔ کشور ناہید' لاہور۔ نسرین اقبال' لاہور۔ فرخ بانو' کبیروالا۔ عظمیٰ نسرین' ساہیوال۔ عبدالوہاب' پشاور۔ عمران جمشید' کراچی۔ آمنہ کوثر' پنڈی گھیپ۔ رومانہ اختر' سرگودھا۔ شارق علی' حیدرآباد۔ فاطمہ سعیدہ عاشق حسین' سیالکوٹ۔ پروین اختر' سیالکوٹ۔ ثمینہ جاوید' چشتیاں۔ محمد رمضان' سیالکوٹ۔ قرۃ العین' کراچی۔ رانا محمد سرور خان نقشبندی' فیصل آباد۔ مریم بی بی' اسلام آباد۔ احسن بلال احمد' فیصل آباد۔ شازیہ بی بی' واہ کینٹ۔ عابدہ پروین' کراچی۔ وقار احمد' شکار پور۔ لیٹی بابر' لاہور۔ صائقہ پروین' ایبٹ آباد۔ اشتیاق محمود' راولپنڈی۔ فریدہ' ملتان۔ شاہدہ یوسف' شیخوپورہ۔ قمر سلطانہ' میانوالی۔ محمد عارف' بھکر۔ ناہید کوثر' گجرات۔ سمیر منان' اٹک۔ محمد تحسین اختر' بہاولپور۔ محمد مومن راحیل' لاہور۔ نادیہ ملاح خان' کراچی۔ زوبیہ ثمین' گجرات۔ اقرا' گجرات۔ فرحت پروین' وہاڑی۔ محمد انور فاروقی' کراچی۔ ہارون شاہد' وہاڑی۔ عمارہ' سرگودھا۔ ندا عامر' راولپنڈی۔ قسمت بانو' فیصل آباد۔ محمد طاہر زمان' پشاور۔ محمد ارشد' ملتان۔ انیس الرحمٰن' میر پور خاص۔ صائمہ' راولاکوٹ۔ حمزہ سعید' اتراء۔ ضمیر احمد' دادو۔ نگہت پروین' کراچی۔ نجم الدین' حیدرآباد۔ شمسہ اشرف' اوکاڑہ۔ آمنہ' نارووال۔ شہناز کوثر' جتوئی۔ سلمیٰ بی بی' ہری پور۔ فہیم خالد' آزاد کشمیر۔ سلمان احمد' راولپنڈی۔ جویریہ ظہور' مانسہرہ۔ محمد عامر منیر' نواں شہر۔ قرۃ العین' کراچی۔ سفینہ بی بی' چوک پنڈوری۔ یاسمین اختر' چکوال۔ زیب النساء' راولپنڈی۔ رضیہ بی بی' ڈڈیال۔ احسن' ڈڈیال۔ وسیم اختر' کراچی۔ وقار احمد خان' پور کورو۔ محمود ایاز ناگی' ملتان۔ محمد شعیب اقبال' مانسہرہ۔ فلک شیر' اٹک۔ محمود رزاق' راولپنڈی۔ محمد اورنگزیب' بڈالی خوشاب۔ شکیلہ بی بی' راولپنڈی۔ آمنہ فخر' جلالپور جٹاں۔ عدنان الدین' مردان۔ سخاوت علی' لاہور۔ مہربان خان' ضلع راولپنڈی۔ محمد اکرم رحمانی' بہاولپور۔ وریشا' حیدرآباد۔ محمد اقبال' چکوال۔ مقصود احمد ملک' کراچی۔ رابعہ گیلانی' ملتان۔ محمد صدیق' ٹنڈو الہ یار'

سندھ۔ نجیب الرحمن ساجد' کوٹ ادو۔ ثانیہ' کوہاٹ۔ صدف' کوہاٹ۔ نگینہ بٹ' گوجرخان۔ عقیلہ مبشر' راولپنڈی۔ عبدالشکور' بادشاہان۔ حمیرا یاسمین' مظفرگڑھ۔ رابعہ خانم' میانوالی۔ فائزہ' پشاور۔ حسن احمد' لاہور۔ شعیب طاہر' لاہور۔ وقار احمد صدیقی' کراچی۔ ریاض حسین' تحصیل تونسہ۔ رملہ عباس' کراچی۔ نسرین امان' ایبٹ آباد۔ عبدالرزاق' صادق آباد۔ اسد اللہ شیخ' سکھر۔ خدیجہ یاسمین' سکندرآباد۔ انعم مرتضیٰ' سیالکوٹ۔ سحر انشین' لاہور۔ جنید خان' گاؤں جمیر خورد۔ شبنم راٹھور' لاہور۔ ثریا جمال' لاہور۔ عبدالشکور' ملتان۔ نگہت حمید' کراچی۔ ذکیہ ماجد نیازی' کراچی۔ نبیلہ ساجد علی' منڈی فیض آباد۔ صائمہ اظہر' آزاد کشمیر۔ محمد عاقل میمن' میرپور خاص۔ اظہر محمود' لاہور۔ ریاض بیگم' پنڈی گھیپ۔ محمد عثمان' شورکوٹ۔ نجمہ سرفراز' سرگودھا۔ سحر زاہد' عمیرہ زاہد' لاہور۔ فائزہ کرن' لاہور۔ اعجاز اللہ' لاہور۔ محمد اقبال' کراچی۔ کرن ہدایت' سمندری۔ الطاف احمد' ایبٹ آباد۔ طارق حمید' کراچی۔ محمد حمزہ طاہر' کراچی۔ عاطف عمران' قلعہ دیدار سنگھ۔ طیب اقبال ظفر' جھنگ۔ آصف محمود' راولپنڈی۔ رقیہ' ٹنڈو محمد خان۔ محمد انور' لاہور۔ فراز رشید خان' لاہور۔ محمد ماجد' سکھر۔ خالدہ پروین' جڑانوالہ۔ گل نسا' ایبٹ آباد۔ زارا عروج' لاہور۔ عزیز احمد' راولاکوٹ۔ عائشہ بانو' کراچی۔ خدیجہ سرفراز' لاہور۔ خورشید احمد' ملتان کینٹ۔ رخسانہ سرفراز' راولپنڈی۔ خورشید احمد' ملتان۔ حافظ حرا' لاہور۔ محمد شاہد' فیصل آباد۔ نعت حسین' ڈی جی خان۔ شبانہ کوثر' گکھڑ منڈی۔ سمیرا کنول عرف مونا' ملتان۔ فہد علی' اسلام آباد۔ کشائل علی' جلالپور جٹاں۔ ایمن رحیم' پشاور۔ اعجاز اقبال' لیہ۔ محمد ادریس' فیصل آباد۔ رابعہ پرویز' راولپنڈی۔ عاصمہ فضل' پشاور۔ عائشہ شوکت' چکوال۔ عباس علی' واہ کینٹ۔ مسز مقصود' لاہور۔ فوزیہ خان' میرپور خاص۔ سویرا' نوکوٹ سندھ۔ حیدر کرار حسین' کراچی۔ سجاد حسین مغل' چکوال۔ شمائلہ کرن' کوٹ مومن۔ راشد حسین' جلالپور جٹاں۔ رابعہ بصری' خانیوال۔ اعجاز حسین' کھوڑ۔ صائمہ' راولپنڈی۔ عاصمہ جبین' سرگودھا۔ فرزانہ کوثر' فیصل آباد۔ جمیلہ' راولپنڈی۔ سیدہ سعیدہ بیگم۔ عبدالقادر' راولپنڈی۔

آپ تمام درج ذیل وظیفہ پڑھیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ عَلٰى دِيْنِيْ وَنَفْسِيْ وَوَلَدِيْ وَاَهْلِيْ وَمَالِيْ بس سارا دن کھلا پڑھے ہر حالت یعنی وضو بے وضو۔ جتنا زیادہ پڑھیں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔ چند دن' چند ہفتے اور چند مہینے ضرور پڑھیں۔

شگفتہ یاسمین' چکوال۔ سحرش سرور' جہلوال۔ محمد جاوید اقبال' ہرنولی۔ اورنگزیب خان۔ شاہ مصطفیٰ' ملتان۔ عمران خان' سکھر۔ انجم آرا' ملتان۔ اقصیٰ عروج' کوٹ مومن۔ محمود الحسن' خوشاب۔ حنا بی بی' ایبٹ آباد۔ سیدہ عظمیٰ بتول' جوہرآباد۔ سنبل کرامت' راولپنڈی۔ فضل کریم' ڈیرہ اسماعیل خان۔ نیلوفر امین' راولپنڈی۔ عابد حمید' لاہور۔ عابدہ ناز' احمد پور شرقیہ۔ ثنا اللہ خان' بنوں۔ محمد حسین' حیدرآباد۔ شگفتہ پروین' لاہور۔ ضمیر احمد سولنگی' دادو۔ محمد صالح عابد' میرپور خاص۔ ذوالفقار احمد چوہان' حیدرآباد۔ عظمیٰ بی بی' جنڈ۔ عدیلہ ادریس' ساہیوال۔ ارم عاصمہ' گوجرانوالہ۔ حافظ شفیق وشال' منڈی بہاؤالدین۔ طاہر فاروق' اٹک سٹی۔ سعدیہ انور خان' ملتان۔ محمد ناصر محمود' ملتان۔ قاسم علی' گوجرانوالہ۔ روبینہ کوثر' میاں چنوں۔ طیبہ رفیق' ملتان۔ شریفہ بی بی' کراچی۔ نسیم اختر' اٹک۔ صدف گل' اٹک۔ سارہ سیماب' ایبٹ آباد۔ شازیہ خان' ملتان کینٹ۔ سید کرار حسین' کراچی۔ شبانہ یاسمین' سمبڑیال۔ شازیہ پروین' راولپنڈی۔ ارم بابر' نوشہرہ۔ زاہدہ عمر دین' کراچی۔ کاشف' واہ کینٹ۔ صنوبر' ملتان۔ محمد سلیم' ملتان۔ مسز فرزانہ انجم' راولپنڈی۔ امتیاز پروین' اٹک۔ عبدالحمید' مظفرآباد۔ عبدالماجد' رحیم یارخان۔ محمد ندیم' مظفرگڑھ۔ سونیہ سیماب' لاہور۔ عطیہ ناز' گجرات۔ اقصیٰ جبین' منڈی بہاؤالدین۔ رمیض اشتیاق' راولپنڈی۔ اعجاز احمد' راولپنڈی۔ اویس اعظم' گوجرانوالہ۔ فرح حمید' ملتان۔ محمد اعیان' کراچی۔ عظمیٰ احمد' کراچی۔ محمد فیاض شدو خیل' میانوالی۔ عروج زہرا' مندرا۔ سید مسرت حسین رضوی' کراچی۔ فرخ بھون' حیدرآباد۔ صنوبر ثنا اللہ' حیدرآباد۔ مسز عائشہ' وہاڑی۔ آمنہ وردا' وہاڑی۔ صبا شفاعت' راولاکوٹ۔ غلام کبریٰ' راولپنڈی۔ محمد ریاض خان' راولاکوٹ۔ ثمرہ جبین' جہلم۔ عفت بی بی' ڈڈیال۔ تعظیم اختر' گجرات۔ فرزانہ ظہور' ملک وال۔ عرفان جبار' کراچی۔ محمد مشتاق' ٹاؤن شپ۔ بشریٰ پروین' لاہور۔ شگفتہ یاسمین' لاہور۔ سحرش زاہد' گوجرانوالہ۔ شکیلہ بی بی' گوجرخان۔ عاصمہ اختر' ملک وال۔ حاجی محمد اعظم' راولپنڈی۔ رخشندہ عندلیب' بہاولپور۔ ہاجرہ بی بی' مظفرگڑھ۔ آنسہ رشید' سہالہ۔ خلیل الرحمن' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ خانیہ نورین' ملتان۔ انیس فاطمہ' لاہور۔ سعدیہ' ہری پور۔ عبدالحمید' اٹک۔ سمیرا جبین' جہلم۔ غلام صغریٰ' سرگودھا۔ ارم یاسمین' چکوال۔ سیدہ مومنہ زینب' چکوال۔ محمد احمد' ملتان۔ شہباز ارشد' راولپنڈی۔ حاجی انوار الحق ضیاء' ڈسکہ۔ عاصم جمال' فیصل آباد۔ عبدالرب واہی شاہ محمد۔ محمد اجمل' عائشہ صادق' مانسہرہ۔ گلزار بیگم' مانسہرہ۔ فرخندہ' اوچ ضلع دیر۔ نگہت رحمت' راولپنڈی۔ روبینہ اختر' واہ کینٹ راولپنڈی۔ رمضان علی' لاہور۔ پروین افضل' قصور۔ جمشید شاہ بیگ' گوجرخان۔ بتول بختاور' نواب شاہ۔ سید فیضان علی شاہ' راولپنڈی۔ بلقیس فاطمہ' اسلام آباد۔ شاہدہ بی بی' راولپنڈی۔ یاسمین اختر' شیخوپورہ۔ بریرہ عمران' برمنگھم۔ لبنیٰ ابراہیم' کراچی۔ امداد حسین' بھیرہ۔ عمارہ خان' اسلام آباد۔ مدثر اقبال' خوشاب۔ پروین' جنڈ والا۔ رخسانہ ناہید' گوجرخان۔ محمد شفاعت' کراچی۔ گل ناز' فیصل آباد۔ ریحانہ' راولپنڈی۔ محمد امجد' جھنگ صدر۔ مومنہ عدیل' گجرات۔ ارم شہزاد' اٹک۔ سائرہ محمود' چکوال۔ احمد شریف' ملتان۔ احمد علی ہاشمی' سکھر۔ نور حسین' کھاریاں۔ محمد شہزاد' ملتان۔ ساجدہ عثمان' لاہور۔ نسرین' ٹنڈو آدم۔ محمد احمد حسین علوی' جامشورو۔ راحیلہ' صوابی۔ رحمت شاہین' نوشہرہ۔ صبا خورشید' راولپنڈی۔ مدیحہ فاروق' لاہور۔ سعیدہ حفیظ' جہلم۔

آپ تمام درج ذیل عمل کریں۔

ایک وقت مقرر کرلیں چاہے آپ پہلے تھوڑا تھوڑا وقت دینا شروع کردیں تو پھر بیٹھ کر اس کو بغیر تسبیح اٹھائے وجدان کے ساتھ دل ہی دل میں یَالَطِيْفُ يَاعَلِيْمُ يَاخَبِيْرُ اس کو پڑھنا شروع کردیں۔ روزانہ پڑھتے رہیں' باوضو بیٹھیں قبلہ رخ بیٹھیں اس کو پڑھنا شروع کردیں۔ اگر کبھی وقت جو مقرر ہے اور جو جگہ مقرر ہے اس میں کمی بیشی ہوجائے تو بھی کوئی حرج نہیں وقت بدل بھی سکتا ہے جگہ بدل بھی سکتی ہے لیکن اس کو پڑھنا نہ چھوڑیں اور پڑھتے رہیں پڑھتے رہیں۔ **چند دن' چند ہفتے اور چند مہینے ضرور کریں۔**

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

منگنی کے بعد ہم ایک دوسرے کو خط بھی لکھتے اور فون بھی کرتے' میرے میاں مجھ سے بہت محبت کرتے تھے اور ہیں۔ منگنی کے 3 سال بعد میری شادی ہوئی۔ شادی کے بعد میرے شوہر میرا بہت زیادہ خیال رکھتے تھے۔ ابھی شادی کو چھ ماہ ہی ہوئے تھے کہ میری ساس اور نندوں نے کہنا شروع کردیا کہ ہمارا بیٹا اکیلا ہے بہو کو کچھ ہوا نہیں' ابھی کوئی امید نہیں' گھر میں روز لڑائی جھگڑا شروع ہوگیا۔ میرے میاں جب اپنی والدہ کو سمجھاتے تو الٹا میری ساس انہیں سخت تنقید کا نشانہ بناتیں اور کہتیں کہ تمہیں تمہارے سسرال نے تعویذ پلا دیئے ہیں تو صرف ان کی بات کرتا ہے۔ تجھے میری کوئی بات سمجھ نہیں آتی۔ روز روز کے طعنوں نے مجھے ذہنی مریض بنا دیا تھا اس مشکل دور میں بھی میرے میاں نے میرا بہت خیال رکھا' میری ساس میرے ساتھ جتنا برا سلوک کرتیں میں ان کے ساتھ اتنا ہی اچھا کرنے کی بھرپور کوشش کرتی۔ میری غلطی نہ ہونے کے باوجود روز ان سے معافی مانگ لیتی' کبھی کبھی ان کے پاؤں پکڑ لیتی کہ مجھ سے نہ جھگڑا کریں۔ وقت یونہی گزرتا رہا۔ پھر عبقری گھر آیا' میں نے اس میں سے دیکھ کر روحانی محفل کرنا شروع کردی' ہر ماہ باقاعدگی سے روحانی محفل کرتی اور محفل کے بعد اللہ سے خوب رو رو کر دعا کرتی کہ یااللہ میری گود ہری کردے۔ میری دعا قبول ہوئی اور شادی کے دو سال بعد اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا دیا' پھر مزید دو سال بعد اللہ نے ایک اور بیٹا دیا اب میرے گھر کے حالات بہت بہتر ہوگئے ہیں۔

قے کا علاج: جن لوگوں کو کھانا کھاتے ہی الٹی آجاتی ہو تو انہیں لونگ پسی ہوئی لونگ دن میں چار مرتبہ ہمراہ پانی چار چار رتی کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

حضرت مولانا دامت برکاتہم العالیہ عالم اسلام کے عظیم داعی ہیں جن کے ہاتھ پر تقریباً 5 لاکھ سے زائد افراد اسلام قبول کر چکے ہیں۔ ان کی نامور شہرہ آفاق کتاب ''نسیم ہدایت کے جھونکے'' پڑھنے کے قابل ہے۔

دعوت خیر کی برکات

انہوں نے فون ملا کر میری طرف بڑھایا کہ بریرہ آپ سے بات کرنے کیلئے رو رہی ہے کئی روز سے مجھے پریشان کر رکھا ہے کہ آپ حضرت سے فون پر بات نہیں کراتے' ذرا اس بچی سے بات کر لیجئے۔ میں نے بات کی' اس بچی سے جس کی ابھی عمر چار سال بھی نہیں ہوگی۔ بڑی معصوم آواز میں سلام کر کے خیریت معلوم کی اور بولی حضرت ہمارے لیے دو دعائیں کر دیجئے میں نے کہا ہاں بتاؤ: میں اپنی بچی کیلئے کون سی دعا کروں؟ وہ بولی ایک تو یہ دعا کر دیجئے کہ عید جلدی آجائے کیونکہ آپ ہمارے گھر عید کے روز ہی آتے ہیں میرا دل آپ سے ملنے کو بہت چاہ رہا ہے' عید جلدی آجائے گی تو آپ جلدی آجائیں گے۔ دوسری دعا یہ کر دیجئے کہ اللہ تعالیٰ مجھے دین کی سچی داعی بنادے اور میرے بھائی تاج کو اور ہماری سب بہنوں کو بھی دین کا داعی بنادے' اس حقیر کی طبیعت بھی کچھ سست چل رہی تھی اور کچھ بے نظم مصروفیات میں حد درجہ تکان ہو رہی تھی' اس ننھی سی بچی کی ایسی بامقصد اور ننھی ننھی باتوں نے دل و دماغ کو تر وتازہ کر دیا وہ بچی ہمارے رفیق عزیز سید محمود الحسن کی چھوٹی بچی ہے جن کا بانی ندوہ حضرت مولانا سید محمد علی مونگیری رحمۃ اللہ علیہ (جن کا اصل وطن کھتولی سے متصل محی الدین پور ہے) کے خانوادہ سے تعلق ہے' یہ بستی دین اور اہل دین خصوصاً علم سے ایسی دور ہوگئی ہے کہ چند اشخاص کو چھوڑ کر یہ اندازہ کرنا مشکل ہے کہ اس بستی کو ایسی ایسی اہل ہستیوں کے وطن ہونے کا شرف حاصل ہے۔ یہ حقیر آج تک اپنے رب کریم کا شکر ادا کر رہا ہے کہ دعوت کو ہمارا فرض منصبی بنا کر اللہ تعالیٰ نے ہر بگاڑ کیلئے شاہ کلید ہمیں عطا کر دی ہے اس فرض منصبی سے غفلت کے جرم کا بے تکلف اعتراف اور اس کا یہ تصنع شعور اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے ہم نااہلوں سے کروا دیا ہے، اس کے صدقہ میں بے شعور بچے اور کم سن بچیاں دعوت کے جذبہ کی طلب سے سرشار نظر آتی ہیں اور دعوت اور اس کے مقام کی مقبولیت اور محبوبیت ہے کہ اس شعور کے صدقہ میں معصوم بچیاں عید جلدی آنے کی دعائیں کراتی ہیں کہ دعوت کی آواز لگانے والے سے عید کے دن ان کو ملنا نصیب ہوجائے۔

امت کی چودہ سو سالہ تاریخ گواہ ہے کہ جس دور اور جس عہد اور جس علاقہ میں کسی شخص نے انسانیت کی خیر خواہی اور اس کو باطل کے اندھیروں سے نکال کر اور دین حق کی روشنی میں لانے کی آواز لگائی اس دور میں اور اس عہد میں اس مقام پر ان شخصیات کو عزت و محبوبیت کی دولت سے مالا مال کیا گیا' عزت و سربلندی اور وقار نے ان کے قدم چومے' مایوسی' نامرادی' آس و مراد میں بدلی و محکومیت و مغلوبیت کے غار سے نکل کر حاکمیت اور غلبہ کی سربلندی پر چڑھنا نصیب ہوا اور جس دور اور جس مقام پر ملت کے افراد نے اپنے فرض منصبی سے مجرمانہ غفلت کا ارتکاب کیا دین حق کی اشاعت اور اس کا حق رسالت ادا کرنے کے بجائے کتمان حق کے مرتکب ہوئے' ذلت و خواری ان مقدر بنی اور دنیا کے سامنے ان کو ذلیل و خوار ہو کر رہنا پڑا' امام مالک کا مشہور ارشاد ہے کہ اس امت کے بعد والے اسی راہ پر چل کر فلاح یاب ہو سکتے ہیں جس راہ پر چل کر اگلوں نے فلاح و کامیابی حاصل کی۔

وہ فلاح و کامیابی کی راہ اپنے نبی ﷺ کی اتباع میں قل هذه سبيلي ادعو الى الله على بصيرة انا ومن اتبعني۔ آپ کہہ دیجئے یہ میرا راستہ ہے' میں اللہ کی طرف بلاتا ہوں' بصیرت کے ساتھ میں بھی اور میرے متبعین بھی اپنی اصل راہ' اپنا طریق' اپنی شناخت اور پہچان بناتا ہے۔ کاش امت اس گر کو اپنا کر اپنی زبوں حالی اور ذلت کا علاج' پتوں کو دھونے کے بجائے درخت کی جڑوں کو سینچنے سے کرے۔

آخری سٹیج پر پہنچا کینسر بالکل ٹھیک

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میرے پاس ایک عمل ہے جو کہ کینسر کیلئے بہت ہی آزمودہ و لاجواب ہے۔ اللہ نہ کرے کسی کو کینسر ہو' اگر کسی کو یہ نامراد بیماری لگ جائے' چاہے وہ آخری سٹیج پر کیوں نہ پہنچ جائے۔ اگر اللہ نے زندگی رکھی ہے تو چالیس دن میں ضرور مکمل شفا یاب ہوگا۔ عمل یہ ہے: اول و آخر گیارہ بار درود ابراہیمی اور درمیان میں ایک بار سورۂ مریم پڑھ کر پانی پر دم کریں اور وہی پانی سارا دن مریض کو پلائیں۔ چالیس دن تک ایک بھی ناغہ نہ ہو۔ انشاء اللہ اگر اللہ رب العزت نے چاہا تو ضرور بالضرور شفا نصیب ہوگی۔ (ج ش)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد اَلْعَظَمَةُ لِلّٰهِ ورد کریں اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبہ سے فیض پانے والے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! میں عرصہ سات سال عبقری رسالہ پڑھ رہا ہوں۔ اس میں مجھے جو سب سے زیادہ پسند ہے وہ ''مراقبہ'' ہے۔ میں پچھلے پندرہ سال سے مسلسل مراقبہ کر رہا ہوں' جب سے عبقری میں سے دیکھ کر مراقبہ کرنا شروع کیا تو انوکھی انوکھی دنیا کی سیر کی' بڑے بڑے بزرگوں کی زیارتیں کیں۔ جو دل میں چاہت ہو اللہ وہ مراقبہ میں دکھا دیتا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے میں نے اللہ سے دعا کی کہ یااللہ! مجھے جنت کے مناظر دوران مراقبہ دکھا' چند دن مراقبہ کے بعد میں ایک دن مراقبہ کرنے بیٹھا تو مجھے محسوس ہوا کہ جیسے کچھ لوگ آئے ہیں اور مجھے اٹھا کر آسمان کی طرف روانہ ہوگئے ہیں۔ چند لمحات کے بعد میں ایک نہایت خوبصورت وادی میں ہوں' جہاں طرح طرح کے میوے لگے ہوئے ہیں' وہاں کے لوگ بہت ہی زیادہ خوبصورت ہیں' انتہائی خوبصورت اور شفاف ندیاں ہیں' نا معلوم مجھے کتنی دیر وہ لوگ اس خوبصورت وادی جسے میں جنت کا نام دوں تو بے جا نہ ہوگا میں لے کر گھومتے رہے اور (باقی صفحہ نمبر 48 پر)

موٹاپا اور معدہ کے پرانے مریض متوجہ ہوں!

عمر کوئی زیادہ نہیں تھی لیکن ستر سال کے نظر آتے تھے بقول کہ ہروقت منفی سوچیں خودکشی کے خیالات ذہنی اعصابی کھچاؤ تناؤ جس نے مجھے مریض بنادیا' جسم پر ہلکی ہلکی ورم اور صبح سوکر اٹھتے تھے تو چہرہ اور آنکھیں سوجھی ہوئی ہوتی تھیں منہ سے بدبو آتی

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک صاحب میرے پاس علاج کی غرض سے بہت دور سے آئے' ایک لقمہ کھالیں تو طبیعت ہمیشہ بوجھل بوجھل' چائے کا گھونٹ پی لیں تو جلن' دودھ پئیں تو معدہ پھول جائے۔ اعصاب تھکے ہوئے' مزاج میں غصہ اور چڑچڑاپن' طبیعت میں ہروقت اکتاہٹ' بے زاری' گھبراہٹ بے چینی' پیٹ پھول چکا' چند قدم چلیں سانس پھول جاتا تھا' جوڑوں اور گھٹنوں کیلئے رنگ برنگی نامعلوم کتنی گولیاں کھاتے تھے' اعصاب کمر ہروقت دبواتے رہتے' ازدواجی زندگی بہت کمزور سے کمزورتر اور طبیعت میں ہروقت گرانی اور بے چینی' ذہنی تناؤ اعصابی کھچاؤ جس کو وہ ہروقت ٹینشن اور ڈیپریشن کہتے رہتے تھے۔ کئی ڈاکٹروں سے اور ماہرنفسیات سے علاج بھی کرا چکے لیکن طبیعت میں ابھی تک وہی بے چینی اور وہی بے زاری۔ مصروف تاجر تھے' اندرون بیرون ملک کاروباری سفر کرتے رہتے تھے' ان کے پاس ایک چھوٹا بیگ تھا جو رنگ برنگی گولیوں' کیپسول' دواؤں اور انسولین کے انجکشن سے اکثر بھرا رہتا تھا۔ عمر کوئی زیادہ نہیں تھی لیکن ستر سال کے نظر آتے تھے بقول ان کے کہ ہروقت منفی سوچیں' خودکشی کے خیالات' ذہنی اعصابی کھچاؤ' تناؤ جس نے مجھے مریض بنادیا جسم پر ہلکی ہلکی ورم اور صبح سوکر اٹھتے تھے تو چہرہ اور آنکھیں سوجھی ہوئی ہوتی تھیں۔ منہ سے بدبو آتی حالانکہ بقول ان کے دووقت تو ہر حال میں برش کرتا ہوں' تھوڑی سی بات سن لیں دل دھڑکتا تھا' ہروقت انجانا خوف' انجانی فکر اور انجانی سوچیں ان کو پریشان کیے رکھتی تھیں۔ یہ کچھ مختصری کیفیات میں نے ان کی بتائیں حالانکہ وہ تو خود بیماریوں کا مجموعہ تھے اور بیماریاں شاید ان کو نہیں چھوڑتی تھیں اور یہ جو کچھ میں نے لکھا ہے اس ساری کیفیت میں ان کے آنسو بھی شامل تھے جس کو میرے ٹشو جو میں انہیں بار بار دے رہا تھا ان کا ساتھی بنے ہوئے تھے۔ میں نے انہیں تین پرہیز بتائے تین غذائیں بتائیں اور تین مہینے بتائے۔ پہلا پرہیز: بیکری اور بیکری سے ملنے والی تمام چیزیں۔ دوسرا پرہیز: سفید آٹے کی بنی ہوئی تمام چیزیں اور تیسرا پرہیز: ہر قسم کا گوشت اور جو تین چیزیں استعمال کرنے کیلئے دیں موٹے آٹے کی روٹی امرود کے ساتھ کھائیں یعنی امرود بطور سالن جی چاہے ہلکی نمک مرچ' سرخ یا کالی مرچ اس پر چھڑک سکتے ہیں۔ چاہیں تو صرف امرود کھائیں چاہے ایک وقت میں ایک کلو دو کلو اس سے بھی زیادہ جی بھر کر کھائیں۔ کھائیں تو ایسا امرود کھائیں جو گلنے کے قریب ہو یعنی نہایت نرم سے نرم تر ہو سخت اور کچا ہرگز نہ ہو۔ امرود کھائیں اور ڈٹ کر کھائیں' تو پہلی چیز امرود۔ دوسری چیز: چھان بورے والی روٹی اور تیسری چیز: دو چمچ شہد۔ تازہ پانی میں گھول کر دن میں تین بار پئیں۔ قارئین! یہ تین چیزیں میں نے انہیں بتائیں اور تاکید کی کہ تین ماہ زیادہ نہیں تو دو ماہ ورنہ ایک ماہ تو ڈٹ کر ضرور کریں پھر مجھے ملیں۔ جی چاہے دوائیں چھوڑ دیں بہتر یہی ہے کہ آہستہ آہستہ چھوڑیں۔ انہوں نے دوا کا تقاضا کیا میں نے انہیں دوا نہ دی اور ان کو منت کرکے روانہ کردیا۔

کچھ عرصہ کے بعد میرے پاس آئے موصوف بہت خوش تھے اور ان کی آدھے سے زیادہ گولیاں اور دوائیں ختم ہوچکی تھیں۔ کہنے لگے میں نے بہت علاج کرایا مجھے یاد ہے میں ایک دفعہ نیوزی لینڈ گیا' وہاں ایک بہت بڑا فزیشن تھا جس کی بھاری فیس میں نے ادا کی' اسے اپنا چیک اپ کرایا وہ کہنے لگے آپ سب کچھ چھوڑ دیں اور صرف پھل کھائیں اور انہوں نے مجھے پھلوں کی باقاعدہ لسٹ دی اور اس کی تاکید کی۔ انہوں نے مجھے اچھا خاصا وقت دیا میں ہوں ہاں کرتا رہا' بہرحال آکر وہ سب کاغذ پھاڑ دیئے اور اپنا وقت ضائع ہونے پر غصہ آیا۔ مجھے اب جاکر احساس ہوا کہ وہ نیوزی لینڈ کے ڈاکٹر صحت مند بات کہہ چکے تھے اور میں غلط تھا' وہ درست بھی تھے اور ان کا مشورہ تندرست بھی تھا۔ مجھے اس لسٹ میں آج تک امرود یاد ہے اور چھان بورے کی روٹی بھی یاد ہے جو انہوں نے کہی کہ اگر آپ کا زیادہ بھی دل چاہے تو یہ تھوڑی سی کھاسکتے ہیں' ورنہ زیادہ آپ پھل کھائیں۔ پہلے پہل میں نے جب امرود کے ساتھ روٹی کھائی تو سب مجھ سے مذاق کرنے لگے اور میں خود بھی اسے مذاق سمجھ رہا تھا پر آپ کا مجھے کسی نے بتایا تھا اور میں نے آپ کی بات اس دفعہ ماننے کا پورا فیصلہ کرلیا تھا اور آپ کی بات مان کر مجھے احساس ہوا کہ میں کن رنگ برنگی غذاؤں اور فائیو سٹار ریسٹورنٹ میں بھٹک رہا۔ دراصل میرے ساتھ زیادتی ہاسٹل سے شروع ہوئی جب میں نے ہاسٹل کے لذیذ مسالہ دار کھانوں سے دل بہلایا اور مجھے ہاسٹل میں ملتا ہی وہی تھا باہر جاتا تو بھی وہی کھانے اور انہی ذائقوں سے بھرے اور اٹے کھانے بس ان کھانوں کا ایسا چسکا پڑا کہ ان کھانوں نے مجھے اور کسی چیز کا نہ چھوڑا۔ حتیٰ کہ میں ان ذائقوں کی وجہ سے اپنی زندگی کا حقیقی مزہ چھوڑ بیٹھا۔ اب مجھے پتہ چلا کہ زندگی کی حقیقی لذت ہوتی ہی کیا ہے۔ اے کاش! میں آپ کے پاس پہلے آجاتا' پھلوں سے اور امرود سے دوستی لگالیتا۔ قارئین! یہ ایک واقعہ ہے جس نے آپ کے اندر واقعی خود احساس پیدا کیا ہوگا میرے پاس یہ ایک واقعہ نہیں ہے بیسیوں واقعات ہیں ایک شخص بواسیر کی پرانی مرض میں مبتلا تھا میں نے بس صرف ایک بات کہی یا اپنی مانیں یا میری مانیں' اگر میری مانی ہے تو صرف اور صرف یہی تین غذائیں' تین پرہیز اور تین مہینے۔ قارئین! اس مریض نے تو صرف ایک مہینہ یہ کیا اور ایک مہینے میں آدھی بلکہ آدھی سے زیادہ دوائیں بھی ختم ستر فیصد سے زیادہ صحت یاب اور کہنے لگا کہ مجھے زندگی کا چین' سکھ' سکون اور راحت ابھی نصیب ہوئی ہے۔ ایک انوکھی بات کہوں کیا آپ کو یقین آئے گا؟ آپ کسی بھی بیماری میں مبتلا ہیں' وہ مرض آپ کو ڈاکٹر نے بتائی ہے یا آپ خود اس کا احساس رکھتے ہیں وہ لاعلاج ہے اور آپ بالکل مایوس ہوچکے ہیں صرف یہی تین علاج اور تین پرہیز سختی سے کریں اور تین مہینے کریں۔ اکتانا نہیں' گھبرانا نہیں اور تھوڑی سی محنت سے جی چرانا نہیں۔ بس میری مان کر دیکھیں' مریض کسی قسم کا ہو اور مرض کسی قسم کی ہو بس یہ تین آپ کے ساتھی ہیں اور ان تینوں کو اپنا ساتھی بنائیں۔ ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ جن دنوں میں امرود نہیں ملتا ان دنوں میں ہم کیا کریں؟ ٹکڑے ٹکڑے کرکے فریج میں برف بنالیں یا اس کو شیک کرکے چینی ڈال کر اس کو پکائیں گاڑھی کھیر کی طرح بن جائے اس کو فریج میں محفوظ رکھیں اور بھی کوئی طریقہ آپ کرلیں بہرحال امرود سے دوستی' ان چھنے آٹے سے دوستی' شہد سے دوستی۔ آئیں! ان سے دوستی لگا کر دیکھیں۔

امتحان میں آسان پرچوں کیلئے

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آپ نے اس رسالے کی مدد سے انسانیت کیلئے بہت سی خدمات سرانجام دیں میں آپ کی ان خدمات سے بہت خوش ہوں' ہر ماہ عبقری پڑھتا ہوں عبقری واقعی لاجواب ہے۔ ایک آسان عمل پیش خدمت ہے۔ ہر پرچے کے دن کمرۂ امتحان میں جانے سے پہلے یہ آیت صرف سات مرتبہ پڑھیں۔ حَسْبَكَ اللّٰهُ هُوَ الَّذِیْٓ اَیَّدَكَ بِنَصْرِهٖ وَبِالْمُؤْمِنِیْنَ (الانفال ۶۲) (محمد طلحہ، ہارون آباد)

عبقری روحانی اجتماع کے حسین مناظر

اجتماع میں شرکت کیلئے آئے خوش نصیبوں کو تسبیح خانہ میں نہایت خوبصورت خواب آئے جس کا اظہار انہوں نے دوران اجتماع لوگوں سے کیا۔ بہت سے ایسے خوش نصیب بھی تھے جن کی من کی مرادیں صرف دوران اجتماع ہی پوری ہوئیں۔الحمدللہ!

مولانا محمد ولید الرشیدی استاد جامعہ مدنیہ قدیم لاہور (جانشین حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم)

آج کے اس پرفتن دور میں ہرایک پریشان ہے اور سکون کی تلاش میں سرگرداں ہے کوئی ایسا نہیں جو مطمئن ہو۔امیر ہو یا غریب مرد ہو یا عورت ہرکوئی پریشان ہے کسی کو مفلسی تنگ کئے ہوئے تو کوئی جادو جنات کا مارا ہوا ہے کوئی بے اولادی کا روگ پالے ہوئے ہے تو کوئی اولاد ہوتے ہوئے ان کی اصلاح کی فکر میں ہے کسی کو جسمانی بیماریوں نے گھیرا ہوا ہے تو کوئی روحانی بیماریوں سے پریشان ہے ان ہی پریشان حال لوگوں کیلئے کچھ درد دل رکھنے والے لوگ اپنی کوشش اور جدوجہد کرتے رہتے ہیں تا کہ عوام الناس کی پریشانیوں میں نجات ہوسکے اور ان کی مشکلیں حل ہوسکیں ان ہی کوششوں کا ایک سلسلہ لاہور میں منعقد ہوا۔عبقری کا روحانی اجتماع نومبر 2015 بروز جمعہ، ہفتہ، اتوار مورخہ 20، 21، 22 کو منعقد ہوا۔ ایڈیٹر عبقری شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود چغتائی دامت برکاتہم اپنی دواؤں اور درس سے فیض پہنچارہے ہیں لیکن اس دفعہ یہ نئی کاوش انتہائی سودمند ثابت ہوئی۔موسم سرما کے باوجود لوگوں نے اس روح پرور اجتماع میں شرکت کی۔توقع سے زیادہ لوگوں کی آمد ہوئی۔ یہاں تک کہ مزید خیمے لگائے گئے۔ پاکستان کے دور دراز علاقوں سے لوگ تشریف لائے۔کوئی اپنی بکری بیچ کر حاضر ہوا تو کسی نے اپنا زیور بیچا تو کوئی کسی سے ادھار لیکر پہنچا تو کچھ حضرات پیسے جمع کرتے ہوئے آئے تو وہیں امیر اپنی شاہانہ آسائش کو بالائے طاق رکھ کر شریک ہوئے۔ نہ ان کو ان کے مزاج کا کھانا ملا نہ آرام ملا۔مگر جاتے ہوئے سب خوش تھے۔ایک خاتون کے بیگ میں موجود ایک لپ اسٹک کی قیمت ایک لاکھ تھی وہ بھی عام لوگوں کے ساتھ شریک ہوئی۔ اسی لاکھوں کروڑوں کی گاڑیوں اور کوٹھیوں والے بھی شریک ہوئے' اپنی غرض جو لے کر آیا تھا وہ دعائیں دیتا ہوا گیا۔طعام و قیام کا معقول انتظام تھا۔حضرت حکیم صاحب نے اپنے قیمتی اوقات میں سے وقت نکال کر نہایت محبت سے اس اجتماع کا اہتمام کیا۔ان کے قیمتی دروس نے جہاں آنے والوں کو فائدہ پہنچایا وہاں جہاں جہاں سننے والے تھے ان کو بھی فائدہ پہنچا اور فیض یاب ہوئے۔اجتماع میں شرکت کیلئے آئے خوش نصیبوں کو تسبیح خانہ میں نہایت خوبصورت خواب آئے جس میں انہیں بزرگوں کی زیارتیں ہوئیں جس کا اظہار انہوں نے دوران اجتماع لوگوں سے کیا۔ بہت سے ایسے خوش نصیب بھی تھے جن کی من کی مرادیں صرف دوران اجتماع ہی پوری ہوئیں۔الحمدللہ! اب ہم اس اجتماع میں حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی چھ نشستوں کا مختصر تعارف بیان کرتے ہیں۔

الحمدللہ! اجتماع کا آغاز 19 نومبر کو مغرب کی نماز کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کے پرسوز درس سے ہوا۔اجتماع میں مرد' خواتین اور بچوں کی کثیر تعداد نے شرکت کی۔مردوں کیلئے ساڑھے چار کنال کے وسیع وعرض تسبیح خانہ میں رہائش وطعام کا بہترین انتظام کیا گیا تھا۔ چوبیس گھنٹے بجلی و پانی کا انتظام تھا۔خواتین کیلئے علیحدہ باپردہ دو بلڈنگوں کا انتظام کیا گیا تھا۔ دوران اجتماع بہترین رہائش اور کھانے کا انتظام تھا۔ 24 گھنٹے بجلی و پانی کی سہولت موجود تھی۔اجتماع کے پہلے دن صبح فجر کی نماز کے بعد حضرت حکیم صاحب نے اپنی پہلی نشست میں درس روحانیت وامن دیا۔درس کے بعد ذکر' مراقبہ اور آنسوؤں سے لبریز دعا ہوئی۔دوپہر ایک بجے جمعۃ المبارک کا خطبہ شروع ہوا جو مولانا ولید صاحب خلیفہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے دیا۔رات عشاء کے بعد ایک اور نشست ہوئی یہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی دوسری نشست تھی جس آپ دامت برکاتہم کا درس' ذکر' مراقبہ اور پرسوز دعا ہوئی۔ دعا کے بعد شرکاء کو سونے کی اجازت دی گئی۔صبح فجر کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی تیسری نشست ہوئی جس میں درس' ذکر' مراقبہ اور دعا ہوئی اور مہمانوں کی لذیذ کھانے' حلوہ اور چائے سے تواضع کی گئی۔نماز ظہر کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی چوتھی نشست ہوئی جس میں درس کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم مہمانوں میں گھل مل گئے اور مہمانوں سے باری باری ان کے طبی وروحانی مشاہدات سنے۔مہمانوں نے بخل شکنی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے دلوں کے راز آزمودہ نسخہ جات و روحانی بھید اس محفل میں سب کو بتائے۔جس سے لوگوں کو بھرپور فائدہ ہوا۔ اس کے بعد نماز عشاء کے بعد پانچویں نشست میں درس' ذکر مراقبہ اور دعا ہوئی۔اس کے بعد 22 نومبر 2015 بروز اتوار کو نماز فجر کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی چھٹی اور آخری نشست ہوئی جس میں حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے پرسوز درس' ذکر' مراقبہ اور دعا کے بعد برکت والا دم کیا۔ بروز اتوار آخری دعا میں شرکت کیلئے لاہور اور گردونواح سے بھی کثیر تعداد میں شہریوں نے شرکت کی اور تسبیح خانہ' دارالتوبہ اور تسبیح خانہ کی گلیوں میں تل دھرنے کی بھی جگہ نہ بچی۔مزید حضرت حکیم صاحب نے بےاولادوں کیلئے خصوصی اسم اعظم کا دم کیا جس کا اعلان پہلے ہی کیا جاچکا تھا۔ اس دم کیلئے بہت سے لوگ گھروں سے اکتالیس لونگ اور ایک سیب ہمراہ لائے۔ بے اولادوں کیلئے حضرت حکیم صاحب نے ایک دوا بھی دی جو کہ نہایت ہی ارزاں قیمت ایک سو روپے میں دستیاب تھی۔لوگوں نے ان تین دنوں میں اللہ سے خوب مانگا اور خوب پایا۔آخری دن دعا کے بعد مہمانوں کیلئے ناشتے کا وسیع انتظام تھا اور اس دن لنگر کی خاص بات یہ تھی کہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے اپنے ہاتھوں سے تمام مہمانوں کو لنگر تقسیم کیا جس سے مہمانوں کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ ہر کسی کے چہرے پر خوشی تھی ہر کوئی مسرور تھا۔اس اجتماع کی ایک اور خاص بات یہ بھی تھی کہ اس میں خواتین کا علیحدہ باقاعدہ انتظام تھا۔مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کی تربیت کا اہتمام بھی ہو تو گھر والوں کو دوہرا فائدہ ہوتا ہے۔عورتیں اور بچے کثیر تعداد میں شریک ہوئے' جہاں عورتوں کا انتظام تھا وہاں بے پناہ رش ہونے کے باوجود عورتوں نے نہایت نظم و ضبط اور برداشت کا مظاہرہ کیا۔لاکھوں کے بیڈز پر سونے والی بہنوں نے سردیوں کی راتوں میں فرش پر پرسکون نیند سوتی رہیں۔بعض بہنوں نے دوران اجتماع خط لکھ کر دفتر ماہنامہ عبقری میں جمع کروائے جس میں لکھا تھا کہ ان کی سالہا سال کی بیماریاں حیرت انگیز طور پر ختم ہورہی ہیں اور دل کو عجب سکون مل رہا ہے۔انہیں دوران دعا خوب رونا آرہا ہے۔ جو لوگ اس روحانی اجتماع میں شریک ہوئے حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کی صحت وتندرستی اور سلامتی کی دعائیں کرتا ہوا رخصت ہوا اور جو لوگ اس اجتماع میں شریک نہ ہوسکے دعا ہے کہ وہ اس اجتماع میں اگلی دفعہ ضرور شریک ہوں تا کہ اس فیض کے سمندر سے فیض یاب ہوسکیں۔ **اجتماع گزرنے کے بعد:** اجتماع گزرنے کے بعد حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے وہ محبین اور ساتھی جنہوں نے دن رات کرکے اجتماع کے انتظامات کو سنبھالا اور تمام خدمات سرانجام دیں۔ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم نے ان تمام حضرات کو بلایا' ان حضرات کا نہایت اکرام کیا' شکریہ اور ڈھیروں دعاؤں کے ساتھ نہایت خوبصورت جائے نماز اور تسبیح کا ہدیہ دیا۔جسے پاکر ہر ''خدمت'' والا نہایت مسرور اور خوش تھا اور اپنی قسمت پر ناز کررہا تھا۔

گمشدہ چیز فرد اور سرمایہ پانے کا وظیفہ

قسط نمبر 20

اس کے رشتہ دار سب حیران کہ یہ کایا کیسے پلٹی' اس لڑکی نے ایسا کیا جادو کیا کہ اس کالی جادوگرنی سے اپنے شوہر اور بچوں کو بچوالیا۔ وہ سب میری دوست سے آ آ کر پوچھتے ہیں کہ تم نے ایسا کیا پڑھا کہ اتنے مشکلات کے بھنور سے بڑے آرام سے نکل آئی۔

قارئین! ہر ماہ حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کا روحانی رازوں سے لبریز منفرد انداز پڑھیے۔ (ایڈیٹر کے قلم سے)

قارئین! آپ کے لکھے خطوط سے بلا مبالغہ لاکھوں قارئین کا بھلا ہو رہا ہے۔ جیسے جیسے اس وظیفے کے مشاہدات آپ لکھ رہے ہیں ویسے ویسے مزید مشاہدات آ رہے ہیں۔ یقیناً اگر کوئی آپ کا مشاہدہ دیکھ کر خدا کی حمد وثناء کرتا ہے اور اس کا کام بن جاتا ہے تو اس کے دل سے نکلی دعاؤں میں آپ بھی برابر کے حصہ دار ہیں۔ آیئے! مزید مشاہدات پڑھیے:

بے راہ روی کا شکار شوہر پلٹ آیا

محترم حضرت حکیم صاحب السلام علیکم! آج میں اپنی ایک دوست کا مشاہدہ لکھ رہی ہوں' اس کے ساتھ مسئلہ یہ تھا کہ اس کا شوہر بہت ظالم تھا' ہر وقت مار کٹائی کرتا رہتا' اس کا زیور بیچ کر کھا گیا' اس کے جہیز میں ساتھ آئے جانور بھی بیچ کر کھا گیا۔ اس کے شوہر کو ایک عورت نے کالے جادو کے ذریعے اپنے جال میں پھنسا لیا تھا اور ان کے آپس میں ناجائز تعلقات تھے۔ میری دوست بہت زیادہ پریشان تھی۔ ہر وقت کے لڑائی جھگڑوں سے تنگ آ کر میری دوست کے سسر جو کہ رشتہ میں اس کے تایا لگتے تھے خود اپنی بھتیجی کو لے کر اپنے بھائی کے گھر آئے اور کہا کہ میرا بیٹا بے غیرت ہو گیا ہے میں اسے اس کے ظلم وستم کا نشانہ بنتا نہیں دیکھ سکتا آپ اسے فی الحال اپنے گھر میں ہی رکھیں۔

خیر! میری دوست چند دنوں بعد میرے پاس آئی اور اپنی ساری داستان غم مجھے سنائی۔ میں نے اسے تسلی دی اور ہر وقت پڑھنے کیلئے یَارَبِّ مُوْسٰی یَارَبِّ کَلِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کا وظیفہ پڑھنے کو دیا اور عبقری کے کچھ سابقہ شماروں میں اس کے عمل کے واقعات بھی پڑھائے جس سے اس کو امید کی کرن نظر آئی اور اس نے وعدہ کیا کہ میں اب ہر وقت اٹھتے' بیٹھتے' پاک ناپاک یہی وظیفہ پڑھوں گی۔ اس وظیفہ کے پڑھنے کے تقریباً ڈیڑھ ماہ بعد اس کے شوہر سے کالا جادو ختم ہو گیا' وہ خود آ کر معافی مانگ کر لے گیا' آگے عیدالاضحی تھی' اس کے شوہر نے جانور بیچے جو کہ تقریباً آٹھ لاکھ کے بک گئے' جس پر وہ خود بہت زیادہ حیران ہوا اور اس بچت میں سے میری دوست کو اس کے بیچے ہوئے جانور لا کر دیئے اور زیور بنوا کر دیا۔ میری دوست نے کچھ عرصہ پڑھنے کے بعد یہ عمل چھوڑ دیا۔ اس عمل کا چھوڑنا تھا کہ چند دنوں بعد دوبارہ اس کے شوہر کا رویہ بدلا اور وہی مار دھاڑ' گالم گلوچ شروع ہو گئی۔ جب پتہ کروایا تو معلوم ہوا کہ اسی جادوگرنی نے ایک درخت پر عمل کر کے باندھ دیا ہے جب بھی ہوا چلتی ہے اور وہ کپڑا ہلتا ہے تو ان کی آپس میں لڑائی شروع ہو جاتی ہے۔ ایک مرتبہ تو میری دوست کے شوہر نے اس کو اتنا مارا کہ وہ لہولہان ہو گئی۔ اس کے سسر نے علاج معالجے کے بعد دوبارہ اپنے بھائی کے گھر چھوڑ گئے۔ اب کی بار میرے پاس آئی اور اپنی داستان سنائی تو میں نے کہا میں نے جو تمہیں کہا تھا کہ یہ وظیفہ کبھی چھوڑنا نہیں پڑھتی رہنا تم کو یہ وظیفہ چھوڑنا نہیں چاہیے تھا کیونکہ تمہارا مقابلہ ایک جادوگرنی سے ہے۔ اس کے بعد میری دوست نے درج بالا وظیفہ اور زیادہ توجہ' دھیان اور یقین سے پڑھنا شروع کر دیا۔ پانچ چھ ماہ مسلسل پڑھتی رہی۔ اب تو یہ حال ہو گیا کہ اٹھتی' بیٹھتی' چلتی' پھرتی ہر وقت پڑھتی رہتی۔ اس کی زبان پر ہر وقت یَارَبِّ مُوْسٰی یَارَبِّ کَلِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ رہتا۔ اسے مختلف اچھے اور برے خواب آنا شروع ہو گئے۔ اب اس کا شوہر بہت زیادہ بدل گیا ہے' اپنے بچوں کیلئے اور سب سے زیادہ اپنی بیوی کیلئے تڑپتا ہے' ورنہ پہلے تو اسے کہہ گیا تھا کہ تمہیں طلاق دیکر اس (جادوگرنی) کو ساتھ لے کر بیرون ملک چلا جاؤں گا۔ ہر رشتہ دار کو فون کے بتاتا کہ اب کی بار میں نے اسے چھوڑ دینا ہے۔ وہ بیچاری بہت زیادہ پریشان ہوتی' رو رو کر اپنا برا حال کر لیتی' کھانا' پینا چھوڑ دیتی۔ میرے پاس جب بھی آتی میں یہی کہتی کہ بس پڑھتی رہو' پڑھتی رہو' پڑھنا ہرگز نہ چھوڑنا چاہے جیسے بھی حالات آ جائیں۔ پھر ایک دن وہ آیا اور اس کو منا کر لے گیا اور کہا کہ تم جیسے چاہو گی ویسے ہی ہو گیا۔ میری دوست نے اپنے شوہر سے کہا کہ تم پانچ وقت کے نمازی بن جاؤ' گھر سے دور نہ رہو' مجھے اور بچوں کو وقت دو۔ الحمدللہ! اب اس کا شوہر راہ راست پر آ گیا ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ اب بھی وہ جادوگرنی اسے کال پر کال کرتی رہتی ہے مگر وہ اٹھاتا نہیں۔ میں نے اپنی دوست کو کہا کہ تم یہ ذکر ہرگز نہ چھوڑنا انشاء اللہ وہ تمہارا کچھ نہیں بگاڑ سکے گی۔ اللہ کی مدد تمہارے ساتھ ہے' تم پریشان نہ ہو' خوش رہو اور ورد جاری وساری رکھو' اللہ کی رحمت سے تمہارا شوہر تمہارے ساتھ ہے اب وہ اُس کا کالا جادو انشاء اللہ کبھی اثر نہیں کرے گا۔ اس کے رشتہ دار سب حیران کہ یہ کایا کیسے پلٹی' اس لڑکی نے ایسا کیا جادو کیا کہ اس کالی جادوگرنی سے اپنے شوہر اور بچوں کو بچوالیا۔ وہ سب میری دوست سے آ آ کر پوچھتے ہیں کہ تم نے ایسا کیا پڑھا کہ اتنے مشکلات کے بھنور سے بڑے آرام سے نکل آئی' نقصان سے' بے عزتی سے اور طلاق سے بچ گئی۔ تمہارا شوہر جو کہ تمہیں دیکھنا پسند نہیں کرتا تھا اب تمہارے بغیر ایک پل نہیں رہتا' کام پر جانے کے بعد شام ہونے سے پہلے گھر آ جاتا ہے گھر آتے ہی سلام کے بعد سب سے پہلے تمہیں آواز دیکر بلاتا ہے۔ سب دوست احباب کو بھول گیا ہے۔ آخر تم نے کیا جادو کیا ہے؟۔ میری دوست تمام پوچھنے والیوں' بہن بہنوئی سب کو یہی وظیفہ بتاتی ہے اور ساتھ عبقری کا رسالہ تھما دیتی ہے۔ اب تو اس کا شوہر بھی سارا دن یہی وظیفہ پڑھتا ہے۔ (ف۔ ح۔ ت)

قارئین! میں آپ کے سینے کی امانت آپ تک پہنچا رہا ہوں' آپ کو اس وظیفے سے جو فائدہ پہنچے ضرور امانت سمجھ کر مجھے لکھیں' انتظار رہے گا۔ ایڈیٹر!

(بقیہ: درس سے فیض پانے والے)

میں آپ سورۂ فاتحہ کے فضائل بتا رہے تھے اور ساتھ آپ نے سورۂ فاتحہ کا وظیفہ بتایا۔ میں نے رات سونے سے پہلے یہی وظیفہ خلوص دل سے کیا اور چہرے کی الرجی ختم ہونے کی دعا کی اور میں سو گئی۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک بزرگ مجھ سے کہہ رہے ہیں کہ تمہارے چہرے کو کیا ہو گیا ہے۔ پھر انہوں نے سفید رنگ کی کوئی چیز میرے چہرے پر لگادی' جب میں صبح نماز فجر کی ادائیگی کیلئے اٹھی تو اللہ کے حکم سے میرا چہرہ صاف شفاف تھا' ماشاء اللہ بالکل صاف ہو گیا۔ میں بہت خوش ہوئی۔ درس کی مدد سے اللہ تعالیٰ نے میرے اوپر بہت کرم کیا۔ جو وظیفہ میں نے پڑھا وہ یہ ہے: اول وآخر تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھتی ہے۔ (آمنہ لطیف' لاہور)

(بقیہ: مراقبے سے فیض پانے والے)

میں خوب محظوظ ہوتا رہا۔ چند دنوں کے بعد میں ایک کتاب میں دوزخ کے بارے میں پڑھ رہا تھا میں نے اللہ سے دعا کی کہ یااللہ مجھے دوزخ کے مناظر دکھا۔ اسی رات عشاء کی نماز کے بعد میں مراقبہ میں بیٹھا تو چند لمحوں کے بعد میں نے محسوس کیا کہ مجھے چند لوگ ایک طرف لے کر جارہے ہیں' وہاں دور سے دھواں اٹھتا نظر آرہا ہے میرے نہ چاہنے کے باوجود مجھے اس طرف لے جایا جارہا ہے اور دور سے دھواں اٹھتا نظر آرہا ہے میں سمجھ جاتا ہوں کہ یہی دوزخ ہے۔ مجھے دوزخ کے باہر سے ہی ایک بڑے سکرین کے ذریعے سے اندر کے مناظر دکھائے جاتے ہیں۔ کہیں کوئی آگ کے اندر ہے' کہیں کسی کو خون اور پیپ کا پانی پلایا جارہا ہے' غرض مختلف مناظر سکرین پر بدل رہے ہیں اور میں دل ہی دل میں پناہ مانگ رہا ہوں اللہ سے استغفار کررہا ہوں' کچھ دیر بعد یہ حالات بدل جاتے ہیں۔ یہ مناظر دیکھ کر دل میں یہی خیال آیا کہ اللہ ایمان اور کلمہ کی موت عطا فرمائے اور موت کی کیفیات آسان کردے۔ اس کے بعد مجھے زمین کا وہ حصہ دکھایا گیا جہاں جنات کا زیادہ بسیرا ہے ان میں پہاڑ زیادہ ہیں۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات کے پہاڑ دکھائے گئے جہاں جنات بہت زیادہ ہیں۔ (پ۔ق)



خالص شہد کے متلاشی متوجہ ہوں!

"شہد" کے بارے میں کچھ کہنے سے پہلے ہم ابتداء فرمان الٰہی سے کرتے ہیں۔ فرمان الٰہی ہے فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ "اس میں لوگوں کیلئے شفاء ہی شفاء ہے۔" "شہد" کیمیائے صحت مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ دل و دماغ اور معدہ و جگر کو عضب کی تقویت بخش کر حرارت غریزی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ "شہد" مصفی خون ہونے کے علاوہ مولد خون بھی ہے۔ جگر میں ٹھنڈک پیدا کرنے کیلئے پانی میں شہد ملا کر استعمال کریں۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ہر ماہ میں تین دن تک صبح کے وقت شہد چاٹے گا اسے کوئی بڑی بلا بھی تکلیف نہیں دے گی۔ شہد با آسانی لیسدار بلغم کا اخراج کرتا ہے۔ جسم کی ردی رطوبت کو دور کرتا ہے۔ بلغمی امراض مثلاً فالج، لقوہ، استرخا میں بہت نافع ہے۔ نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرنے سے دمہ، آنکھوں کی کھجلی اور سفید موتیا کو فائدہ دیتا ہے۔ دماغ کی تقویت اور جھریوں سے نجات کیلئے غذا میں دودھ مکھن، شہد استعمال کریں۔ اس کی افادیت کے سلسلے میں ہندی وعید کا ایک واقعہ پڑھیے اور شہد کی اہمیت اور افادیت سے واقفیت حاصل کیجئے۔ کہتے ہیں کہ میں گزشتہ جنوری کی 16 تاریخ کو دریائے گنگا کے قریب واقع ایک اندھیرے کمرے میں داخل ہوا میری غذا دودھ مکھن اور شہد پر مشتمل تھی۔ دن بھر مجھے آرام کرنا پڑتا اور صبح و شام میں غور و فکر میں مشغول رہتا میں فروری کی 28 تاریخ تک وہیں رہا جب میں وہاں سے واپس ہوا تو ایک مختلف قسم کا آدمی دکھائی دیتا تھا۔ میرے چہرے پر جو جھریاں مکڑی کے جالے کی طرح چھائی ہوئی تھیں مکمل طور پر ختم ہو چکی تھیں۔ میرے مسوڑے پھر سے مضبوط ہو چکے تھے۔ میرے عزیز و اقارب جو میرے بڑھاپے کی صورت سے آشنا تھے ان کیلئے اب میری پہچان مشکل ہو گئی تھی۔ کیونکہ میرا رنگ و روپ بدل چکا تھا۔ میں اپنی عمر سے تیس برس چھوٹا دکھائی دیتا تھا۔ شہد پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے فاسد مواد، تھوک، بلغم، کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ سفید پیاز کا پانی شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید منی بڑھ جاتی ہے۔ شہد میں لہسن پیس کر چاٹنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔ گردے و مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔ دانتوں کو صاف کر کے انہیں مضبوط بناتا ہے۔ آیورویدک میں شہد معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ رنگت کو نکھارتا ہے، حسن افزا ہے، بھوک لگاتا ہے، دل کے جملہ امراض کیلئے نافع ہے، آواز میں رس پیدا کرتا ہے علاوہ ازیں جذام، جریان، جلن، کھانسی، خفقان، پیاس، فساد خون، پاگل پن، ہچکی، دمہ، پسلی کے درد، امراض چشم، قبض کیلئے انتہائی مفید ہے۔ ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں کھانے کے دو چمچ شہد ملا کر پینے سے اچھی نیند آتی ہے۔ شہد جسم کی نمی کو پورا کرتا ہے لہٰذا دبلا ہونے کیلئے بہت مفید نسخہ ہے۔ یہ بڑھاپے کو جلدی آنے سے روکتا ہے۔ گلاس میں لیموں اور شہد ملا کر پینے سے پورے جسم کی صفائی کے ساتھ رنگت نکھر جاتی ہے۔ روزانہ کھانے کے ساتھ تھوڑی مقدار میں شہد کھاتے رہنے سے نظام ہضم درست رہتا ہے اور تیزابیت کنٹرول میں رہتی ہے۔ بالوں کی مضبوطی اور قدرتی چمک کیلئے کھانے کے 4 چمچ شہد میں کھانے کے 2 چمچ خالص زیتون ملا کر خوب حل کر کے سر پر مساج کریں پھر کھولتے ہوئے پانی میں تولیہ بھگو کر سر پر رکھیں۔ پھر سر کو دھو لیں۔



330 گرام قیمت: 200 روپے
ایک کلو پیکنگ
600 روپے علاوہ ڈاک خرچ

بستر پیشاب شفاء

بار بار پیشاب کا آنا، بستر پر پیشاب کا نکل جانا، کسی محفل میں سب کے درمیان زور سے ہنستے ہوئے پیشاب کا نکل جانا، کھیلتے ہوئے، دوڑتے ہوئے، خوف سے، وزن اٹھاتے ہوئے پیشاب کا نکل جانا۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے جو انسان کو ایک پل میں سب کے سامنے شرمندہ کر دیتی ہے۔ اس بیماری میں بچے بڑے بوڑھے تمام مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کا نکل جانا ایک ایسی بیماری ہے جس کو بتاتے ہوئے ہر کوئی ہچکچاتا اور پریشان ہو جاتا ہے۔ خاص کر ان ماؤں کی پریشانی میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے جن کے بچے بستر پر بار بار پیشاب کر دیتے ہیں۔ بعض نوجوانوں اور بعض بوڑھوں کو بھی یہی بیماری ہوتی ہے۔ عبقری دواخانہ کے ریسرچ سنٹر نے سالہا سال کی انتھک محنت کے بعد ایک دوائی تیار کی ہے۔ جو بچوں، بڑوں اور بوڑھوں کیلئے بستر پر پیشاب کرنے والی بیماری کیلئے شفا کا خزانہ ہے اور یہ اس شرمندہ کر دینے والی بیماری کا آخری علاج ہے۔ بعض لوگ صرف اس بیماری کی وجہ سے ڈیپریشن میں بھی چلے جاتے ہیں۔ بعض بچے صرف اس بیماری کی وجہ سے سکول بھی نہیں جا سکتے۔ جب ان علامات میں مبتلا افراد نے "بستر پیشاب شفاء" کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کی تو انہیں حیران کن طور پر شفا ملی۔ ماؤں کو سکون ملا، بچوں کو سکول ملا، نوجوان اور بوڑھوں نے سکھ کا سانس لیا۔ قیمت صرف 120 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

جنت کے پودے دنیا میں لگائیں: عبقری خود پڑھیں احباب کو محبت کے ساتھ متوجہ کریں۔ ہر ماہ حسب توفیق عبقری پھیلائیں۔ بے شمار لوگوں کے تجربات کہ انہوں نے عبقری تقسیم کیے گھریلو مشکلات ایسے حل ہوئیں کہ وہ خود حیران رہ گئے۔ آپ بھی تقسیم کریں اور مسائل حل کروائیں۔

ملتے جلتے ناموں سے دھوکہ مت کھائیں: حضرت حکیم صاحب دامت برکاتہم کا لاہور کے علاوہ کسی شہر میں کلینک نہیں ہوتا۔ عبقری ایجنسی سے صرف عبقری ہی کی ادویات لیں اور دوسری ہرگز نہ لیں۔ حضرت کا کسی شہر میں مشورہ کیلئے کوئی نمائندہ نہیں۔ بیرون شہر درس اور کلینک کا اعلان رسالہ میں ہوتا ہے۔ حضرت کا فیس بک، ٹیوٹر پر ذاتی اکاؤنٹ موجود نہیں۔ رابطہ کیلئے عبقری کے پتے پر خط یا فون کریں۔ 042-37425801-3

حضرت حکیم صاحب کی آمد: جلال پور پیر والا (جنوبی پنجاب) فیصل آباد (صرف درس) تفصیلات ٹائٹل کی بیک پر

